Revista del
Consumidor

CHEF INVITADO

SERGIO ASCENCIO

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA

EMPIEZA TU HUERTO EN CASA

LABORATORIO PROFECO INFORMA

BEBIDAS CON CAFEÍNA, TAURINA Y OTROS INGREDIENTES

DESCUBRE SU CONTENIDO ANTES DE COMPRARLAS

BAJO LA LUPA

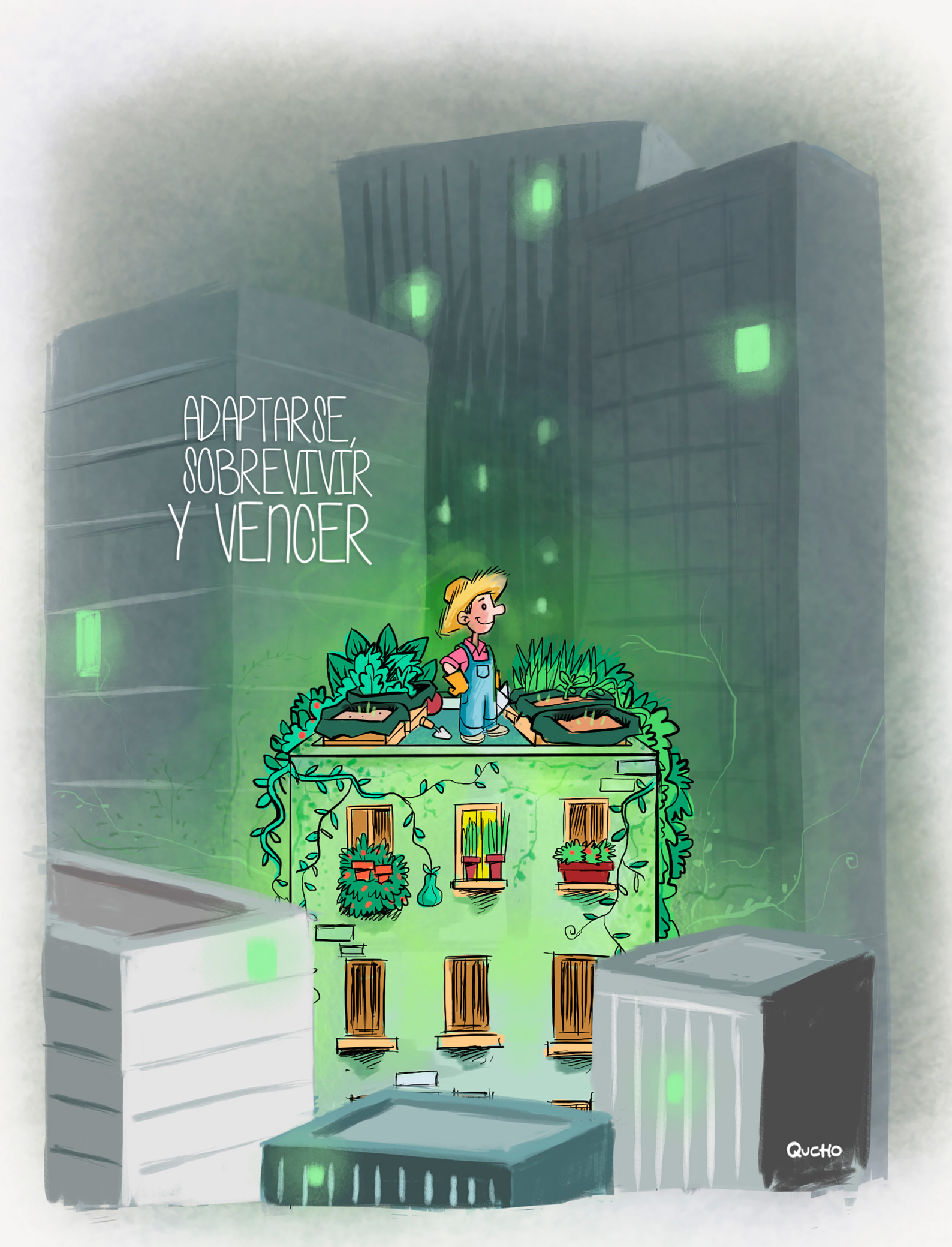
REFRESCOS

¿QUÉ LE DAS A TU CUERPO?

ADAPTACIÓN

EMPIEZA LA NUEVA NORMALIDAD

JULIO 2020
521


ADAPTARSE,
SOBREVIVIR
Y VENCER
QUCHO

ECONOMÍA | PROFECO

Revista del Consumidor

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Colaboradores

Allan López Specia
Ana María Aguilar Olmos
Alma Beade Ruelas
Antonio Hernández Estrella
Antonio Reyes Luna
Antonio Ruiz Pérez
Carlos Cárdenas
Carlos Enrique García Soto
Cristina Alejandra Muñoz Ortega
Édgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
Karla María Gónzalez Ignorosa
Luis Alberto Osorio Sagaseta
Lizette Quiroz Casian
María del Carmen Limón Moreno
María Fernanda Méndez Aldama
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Mario Alfredo Hernández
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Sergio Ascencio
Susana Frías de Cristóbal
Valeria López Vergara
Valeria Valenzuela Peña
Víctor Saúl Herrera Silva

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
Zohe Berenice Alba González
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Efrén García García

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

EDITORIAL

Cada mexicano, por el simple hecho de serlo tiene derecho a disfrutar de las maravillas que su país ofrece.

Somos de un país rico en variedades de proteína animal, de frutas, de verduras y de hortalizas, con una cultura gastronómica que le ha dado identidad a cada rincón.

Cada mexicano tiene derecho a conocer, a comer bien y bonito, porque nacimos aquí. Es nuestro derecho de nacimiento el acceso a la salud desde nuestra alimentación y es nuestra obligación defender y respetar nuestra tierra, una tierra que nos ofrece salud, crecimiento y bienestar.

Cada que elegimos consumir mexicano, estamos transformando al país y al mundo.

Tú tienes el poder de cambiar los hábitos alimenticios, comenzando contigo y con tu familia. En tus manos está el elegir entre productos hechos en México, orgánicos, naturales, endémicos, o consumir productos importados, procesados, altos en grasas y azúcares.

En tus manos está el poder de acabar con la obesidad, los problemas cardiacos y la diabetes. En tu manos está el impulsar el campo mexicano, el consumir de manera responsable y regional lo hecho aquí.

Tú tienes el poder de generar crecimiento y desarrollo, desde casa.

La Transformación empieza con lo que llevas a tu mesa.

SUMARIO

Bajo la Lupa
4
LO AMARGO DE LOS REFRESCOS

De Temporada
8

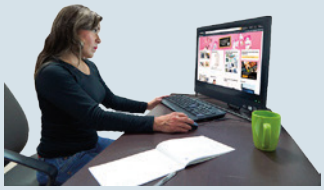
CON LIMÓN SABE MÁS RICO

Radiografía
10
CHIPOTLE, "CHILE AHUMADO"

Tendencias
12

ADAPTACIÓN TRANSFORMÁNDONOS HACIA UNA NUEVA REALIDAD DESDE LA MESA

Qué Hacer Si
14



COMPRAS EN LÍNEA QUE NO LLEGARON

Entorno Digital
16
TÚ ERES EL BLANCO

Consumo Responsable
18
HUERTOS URBANOS

Tecnología Doméstica Profeco
20

HUERTO EN CASA

Platillo Sabio Profeco
42
CEVICHE CON RECADO NEGRO

Quién es Quién en los Precios
46

¿CUÁNTO CUESTA?

Del Huerto
47
¿QUÉ PLANTO HOY?

Finanzas Personales
48
DESPEJA TUS DUDAS DEL SOBRE EL BURÓ DE CRÉDITO

Consultorio
50

ALIMENTACIÓN, EMOCIONES Y EL COVID-19

Hazlo Tú Mismo
52
RENUEVA TU ESCRITORIO

Profeco Informa
54

SE QUEDÓ FUERA POR POSIBLE PUBLICIDAD ENGAÑOSA

A Cuidarnos
56
REGRESO A LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Estudios DE Calidad PROFECO

Gente Grande
58

LO QUE DEBES SABER DE LA ARTRITIS

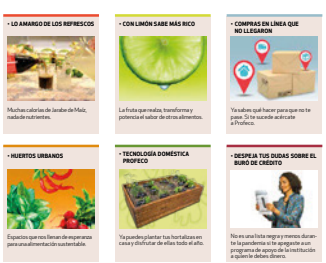
Nadie Afuera
60

TRABAJADORAS DEL HOGAR Y LA PANDEMIA

A Libro Abierto
62

RESPETO Y TOLERANCIA

Por Último
64



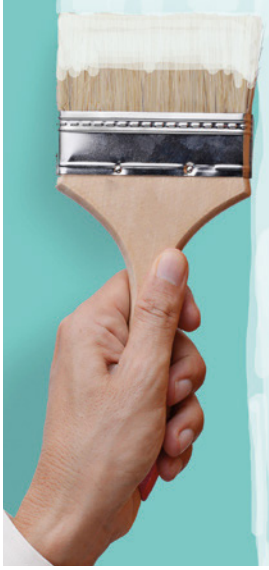
AHORA LO SABES

22 Bebidas

con cafeína, taurina y otros ingredientes

Descubre su contenido antes de comprarlas.

32 PINTURAS DE LÁTEX



Según el tipo de resina que contengan es su resistencia, elige la mejor.

BAJO LA LUPA

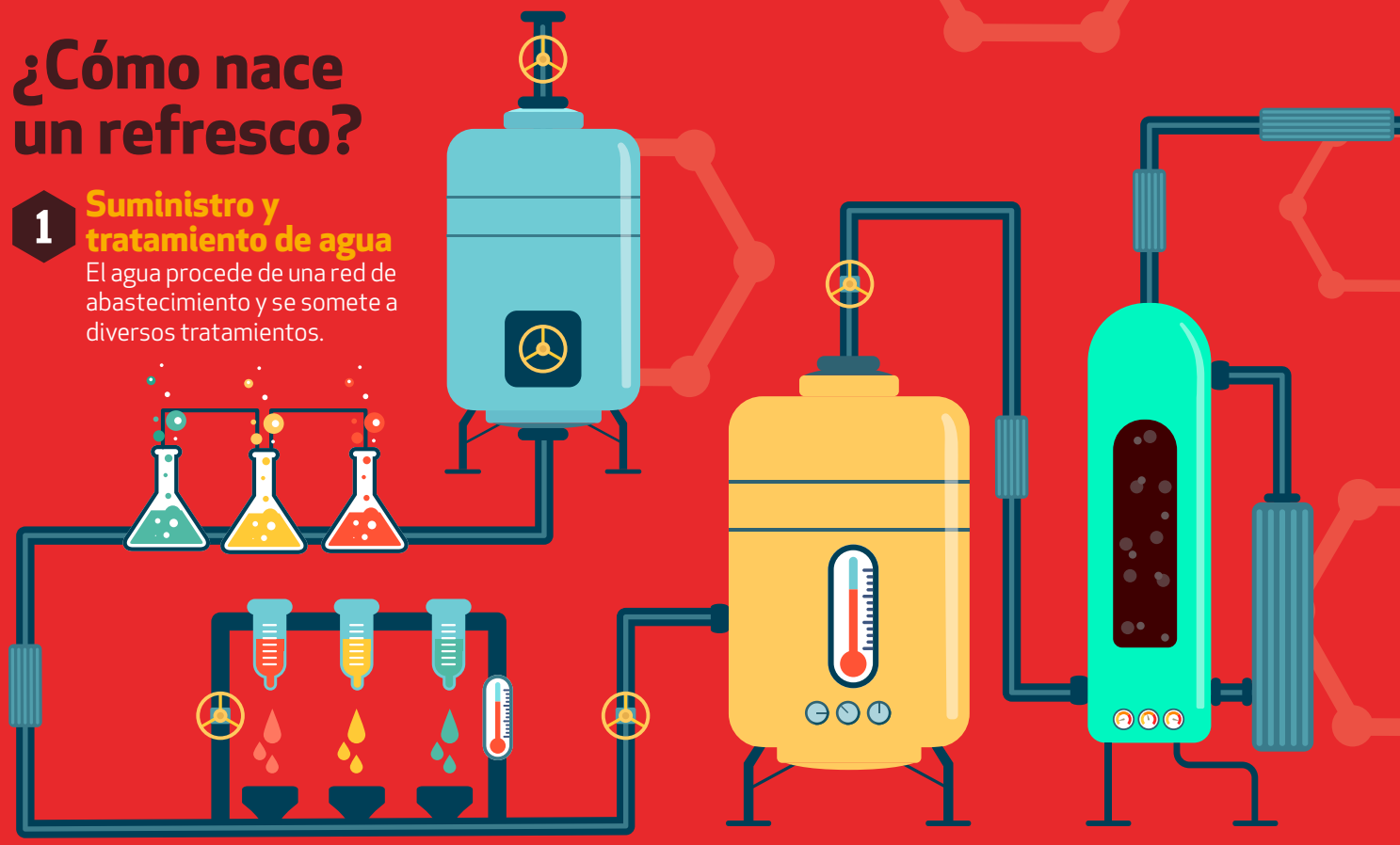
LO AMARGO DE LOS REFRESCOS

México ocupa el vergonzoso primer lugar en el mundo en el consumo de estas bebidas.

Tiempo de lectura: 4 minutos.

Cuando se te antoje un refresco piensa que están llenos de azúcar, productos químicos y no tienen ningún valor nutricional.

¿Cómo nace un refresco?



1 Suministro y tratamiento de agua
El agua procede de una red de abastecimiento y se somete a diversos tratamientos.

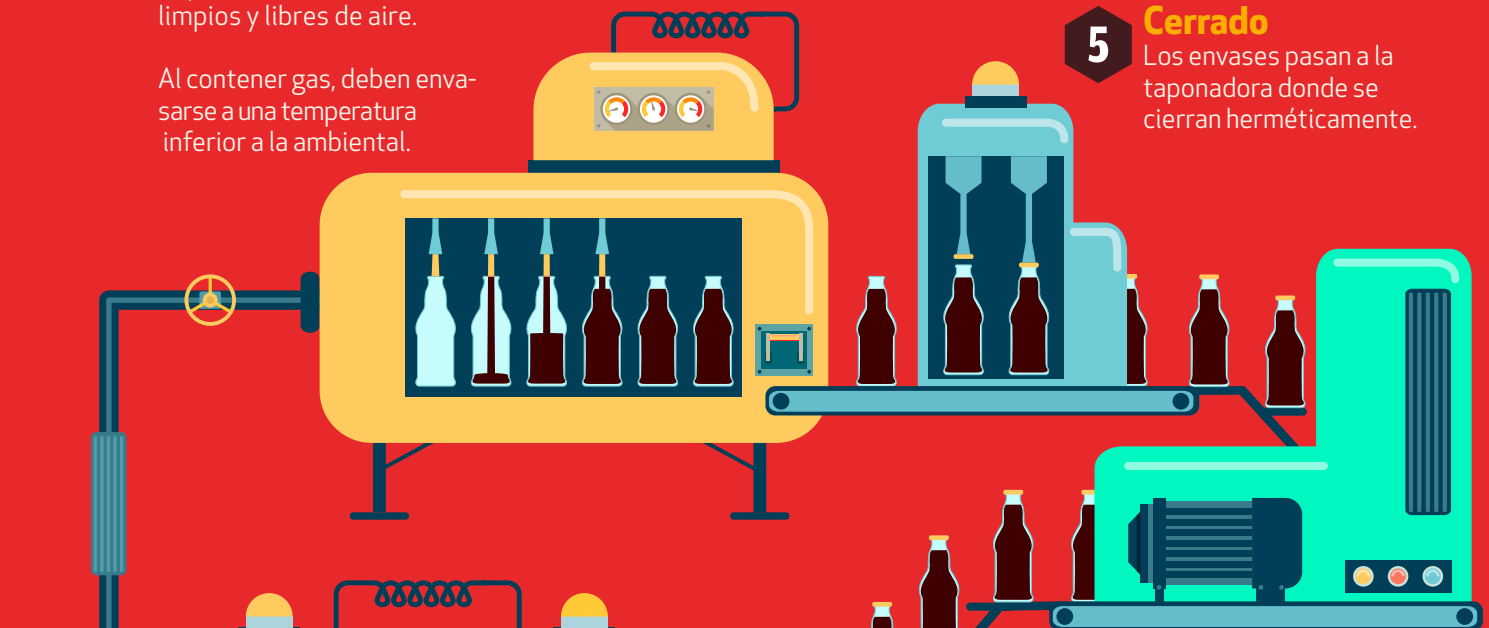
2 Preparación de la bebida
Se le añade jarabe según el tipo de refresco (colorantes y aromas naturales y artificiales, glucosa o fructosa, edulcorantes, cafeína, acidulantes, extractos de frutas y minerales.

3 Carbonatado
Se añade anhídrido carbónico en un tanque presurizado llamado carbonatador, que proporciona las burbujas y que también es un conservador.

4 Envasado

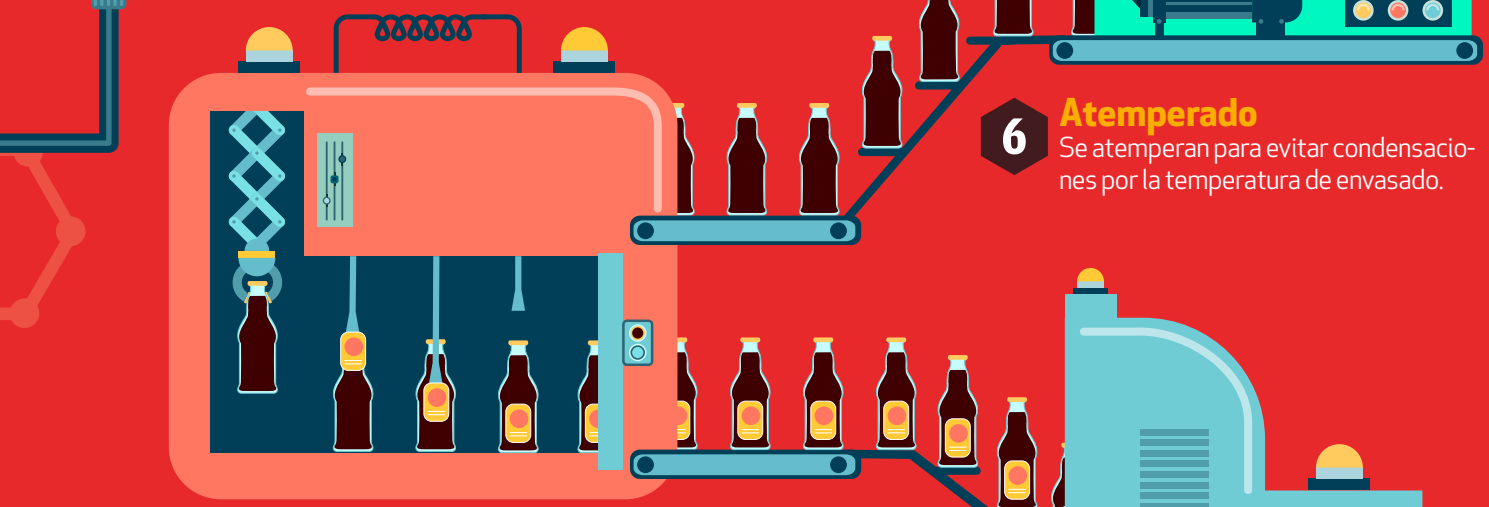
La bebida se dispensa automáticamente desde un depósito a los envases limpios y libres de aire.

Al contener gas, deben envasarse a una temperatura inferior a la ambiental.



5 Cerrado

Los envases pasan a la taponadora donde se cierran herméticamente.



6 Atemperado

Se atemperan para evitar condensaciones por la temperatura de envasado.

7 Etiquetado

Los productos se etiquetan de acuerdo con lo que lo soliciten las regulaciones de cada país.

8 Almacenamiento, transporte y distribución

Finalmente se almacenan para transportarlos y distrubirlos a los distintos puntos de venta.

Problemas renales

El ácido fosfórico y el benzoato de sodio presentes en los refrescos pueden llegar a originar cálculos y problemas renales.

Obesidad

Tiene una relación muy estrecha con el consumo de refrescos. ya que son altos en calorías.

Aumenta el riesgo de Diabetes

Los altos niveles de azúcar causan un aumento brusco en el nivel de glucosa en sangre y no ayudan a que quien los ingiere se mantenga saciado por mucho tiempo. Como resultado, el cuerpo siente hambre y fatiga, desencadenando un círculo vicioso que aumenta el riesgo de diabetes tipo 2.

Los light, tampoco

Los refrescos sin azúcar, "cero", "zero" o "light" no son una buena opción porque no ayudan a llevar una alimentación saludable. Pueden generar una preferencia por alimentos muy dulces, lo que empeorará la calidad del patrón de alimentación.

Además, edulcorantes como la sucralosa, el aspartame y la sacarina, muy utilizados en este tipo de bebidas, podrían alterar el equilibrio y la diversidad de la microbiota intestinal, provocando intolerancias a la glucosa y enfermedades metabólicas.

¿Cuántos terrones vas a querer en tu refresco?

A veces necesitamos una ayudadita gráfica para comprender la verdadera magnitud de las cosas:

Si en los terrones o cubitos de azúcar hay, por lo menos, 4 g de azúcar, ¿cuántos terrones te estás tomando en tu refresco favorito?

63 gramos por porción de 600 mililitros = 12 ½ cucharadas cafeteras de azúcar= 15 terrones ¾.

No solo es cuestión de azúcar

Además de la gran cantidad de azúcar que contienen, hay más motivos por los que es necesario te despidas de estas bebidas:

Después del agua, el azúcar es el segundo ingrediente con mayor presencia en los refrescos. Dependiendo de cada marca, el contenido puede superar los 60 g de azúcar.

Dañan tus dientes

Contienen mucho gas, ácidos y aditivos como la cafeína o el ácido fosfórico. Este último hace que la bebida sea ácida, lo que puede causar la erosión del esmalte dental y promover la caries dental.

Debilitan tus huesos

El ácido fosfórico también provoca que el exceso de calcio se elimine a través de la orina. El calcio se libera de los huesos al torrente sanguíneo para reemplazar las pérdidas, debilitando los huesos.

Te ocasionan problemas digestivos

El agua carbonatada –adicionada con ácido carbónico y dióxido de carbono– es la responsable del famoso "gas" que causa una digestión lenta.

Una ingesta elevada de azúcar perjudica la salud, y el consumo ideal no debería superar los 25 gramos diarios en un adulto. Los refrescos aportan al organismo mucha más azúcar y ningún nutriente.

Recuerda que tú eres responsable de tu salud. Lee las etiquetas de lo que consumes y cambia tus hábitos alimenticios.

Fuentes

- La elaboración de un refresco, en https://www.refrescantes.es/refrescos_como_se_hacen/
- Estudio de calidad de bebidas saborizadas y refrescos, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/100482/RC423_Estudios_Refrescos.pdf
- Facts About Low-Calorie Sweeteners, en https://sampson.ces.ncsu.edu/2016/02/facts-about-low-calorie-sweeteners/
- Is Carbonated Water Bad for You?, en https://www.healthline.com/health/food-nutrition/is-carbonated-water-bad-for-you
- Soft drink consumption and obesity: it is all about fructose, en https://journals.lww.com/co-lipidology/Abstract/2010/02000/Soft_drink_consumption_and_obesity_it_is_all.9.aspx
- 11 reasons to renounce your fizzy drink habit, en https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/nutrition/11-reasons-to-stop-drinking-fizzy-drinks/

DE TEMPORADA

Con limón sabe más rico

La fruta que realza, transforma y potencia el sabor de otros alimentos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Historia en Breve

El limón es originario del sur de Asia y actualmente se produce en todas las áreas tropicales y templadas del mundo. El principal productor es México seguido de la India. En la India lo llamaban *nimbuka*, de ahí viajó a lo que hoy es Irán donde lo nombraron *limu*. Cuando los árabes conquistaron Persia, el limón fue rebautizado como *leimun*. España lo conoció por los árabes hispanos como *laimún* y de ahí derivó en limón. A nuestro país llegó con los colonizadores españoles.

Variedades

Agrio o mexicano

Es redondo, de cáscara delgada y suave. Su color es verde y después ligeramente amarillo al madurar. Por dentro es amarillo verdoso, muy jugoso y con semillas.

Persa

Es más grande que el mexicano y no tiene semillas. Su color es verde oscuro durante su desarrollo y poco a poco va tornándose verde claro o amarillo. Su sabor no es tan ácido.

Italiano

Es ovalado y amarillo intenso en la madurez. La pulpa es jugosa, poco ácida y casi no tiene semillas.

Eureka

Tiene una corteza de grosor medio, normalmente lisa, aunque puede presentar alguna ligera rugosidad. Contiene muy pocas semillas y su jugo posee un elevado nivel de acidez.

Michoacán y Veracruz es donde más limón se produce en nuestro país.

¡Aprovéchalo!

- Es rico en vitamina C y ácido cítrico, por lo que estimula el sistema inmunitario creando defensas contra virus y bacterias.
- Debido a la vitamina C aumenta la absorción del hierro de los alimentos. Se aconseja su consumo en caso de anemia ferropénica.

- Su contenido de sustancias astringentes le confiere propiedades beneficiosas en caso de diarrea.
- Tiene propiedades antisépticas.
- Es un antibacterial al que se le atribuye el alivio para ciertas enfermedades de vías respiratorias e inflamaciones de la garganta.

Es rico en vitamina C, ácido cítrico, calcio, fósforo y hierro.

Somos Uno Mismo

Ya sea que se lo agreguemos a algo amargo, salado, dulce, picante, de sabor neutral o a algunas bebidas, el limón está presente como acompañante.

El limón también se emplea como gel, desodorante, dentífrico o para limpiarse las manos después de una taquiza callejera.

Su Uso

En la industria alimenticia se utiliza para la elaboración de jaleas, dulces, postres, bebidas, licores, incluso otros jugos. Además, con él se producen aceites esenciales, concentrados, cáscara cristalizada y ácido cítrico.

Recomendaciones

Ya sea que quieras sanar una herida de la piel o el corazón, aprende a elegirlos.

- **Escoge aquellos que parezcan pesados para su tamaño, con la cáscara lisa, firme, brillante y de color intenso.**
- **Las pequeñas manchas café que pueden presentar en la cáscara, aunque les quite atractivo, no afectan el sabor.**
- **Se conservan muy bien a temperatura ambiente pero mejor en el refrigerador.**
- **El jugo y la cáscara se pueden congelar.**
- **Si solo utilizas la mitad guarda la otra con un poco de sal espolvoreada encima o gotitas de vinagre y tápala con plástico.**
- **Si quieres limones más jugosos, pártelos y déjalos media hora en agua caliente.**
- **Cuando cueles el jugo, hazlo con un colador plástico.**

Fuentes
- Atlas agroalimentario 2019, en file:///C:/Users/ARIANA/Downloads/Atlas-Agroalimentario-2019%20(3).pdf
- Limón mexicano, único en el mundo, en https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/limon-mexicano-unico-en-el-mundo?idiom=es
- Limón mexicano, "Si del cielo te caen limones…", en https://www.gob.mx/profeco/documentos/limon-mexicano-si-del-cielo-te-caen-limones?state=published
- Los mexicanos y el limón son uno mismo, en https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/los-mexicanos-y-el-limon-son-uno-mismo?idiom=es

RADIOGRAFÍA

Chipotle, "chile ahumado"

Descubre el origen de este chile y deléitate con su sabor.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Del chile jalapeño al chile chipotle

La palabra chipotle proviene del náhuatl *chilpoctli* y significa chile ahumado ya que se sometía a ese proceso en la época prehispánica. Te sorprenderá saber que el chipotle surge a partir del jalapeño maduro. Chile que por cierto es el más consumido por los mexicanos.

No puede faltar en nuestra mesa

El chipotle, también conocido como chipotle meco, es un picante muy popular al que estamos acostumbrados a consumir en adobo dulce o salado, escabeche, en salsas y de muchas otras maneras.

¿Cómo se hace?

- Se escogen chiles jalapeños maduros (de color rojo). A veces, incluso se espera hasta que comience a secarse un poco.
- Cuando están medio secos, se colocan y distribuyen sobre parrillas de metal.
- Se dejan ahumar durante varios días en un horno especial al humo de maderas aromáticas hasta que queda completamente deshidratado.

Más sobre el chipotle

- Se cultiva principalmente en Chihuahua pero también en Oaxaca, Puebla, Veracruz y Yucatán.

- Los chiles jalapeños son los más comunes para hacerlos pero también se recurre al morita y pasilla.

- Lo encontramos en varias presentaciones: en seco, en polvo, en adobo o como salsa.

Nos dimos a la tarea de averiguar qué contienen algunos de los chipotles en adobo (enlatados y en bolsa) que se comercializan. Estos son sus ingredientes:

Clemente Jacques

- Chiles chipotles adobados
- Agua
- Chiles
- Cebolla
- Vinagre blanco de alcohol de caña
- Aceite vegetal
- Concentrado de tomate (agua y pasta de tomate)
- Azúcar
- Sal yodada
- Especias
- Ajo

La Costeña

- Chipotles en abodo
- Agua
- Chile chipotle
- Cebolla
- Vinagre
- Pasta de tomate
- Sal Yodada
- Chiles secos
- Azúcar
- Aceite de soya
- Especias

HERDEZ

- Chiles chipotles enteros en adobo
- Chiles chipotles
- Agua
- Vinagre de alcohol de caña
- Cebolla
- Pasta de tomate
- Sal yodada
- Aceite vegetal
- Azúcar
- Almidón de maíz modificado
- Cebolla en polvo
- Colorante natural caramelo
- Especias
- Ajo en polvo
- Saborizante natural

Knorr

- Chile chipotles en adobo
- Chiles chipotles
- Agua
- Pasta de tomate
- Pasta de chipotle
- Aceite vegetal
- Sal yodada
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Almidón modificado de maíz
- Ácido acético
- Orégano
- Laurel
- Comino
- Pimienta negra
- Tomillo

La Morena

- Chiles chipotles adobados
- Chiles
- Agua
- Jitomate
- Vinagre blanco de alcohol (agua, ácido acético)
- Aceite vegetal
- Sal Yodada
- Cebolla
- Condimento
- Especias

San Marcos

- Chiles chipotles adobados
- Chiles chipotle
- Puré de tomate
- Agua
- Pasta de tomate
- Cebolla
- Aceite vegetal
- Azúcar
- Vinagre blanco (agua, ácido acético al 5%)
- Sal yodada
- Pimienta
- ajo

Las marcas se presentan con fines ilustrativos y son propiedad de sus respectivas empresas.
Productos ordenados alfabéticamente.
Los ingredientes se presentan de mayor a menor cantidad de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

Fuentes
- Chiles y salsas en México. Un sabor a identidad, en https://www.inah.gob.mx/reportajes/597-chiles-y-salsas-en-mexico-un-sabor-a-identidad
- 6 cosas que no sabías sobre el chile chipotle, en https://www.lamorena.com.mx/la-sazon-de-la-morena/6-cosas-que-no-sabias-sobre-el-chile-chipotle.html

ADAPTACIÓN

Transformándonos hacia una Nueva Realidad desde la Mesa

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Hacer conciencia sobre un estado constante de cambio incluye ampliar nuestra visión sobre la vida, estar alerta y dispuestos a modificar lo que, a fuerza de la costumbre, era la normalidad.

Durante muchos años la industria alimenticia ha intentado convencernos que cocinar es una tarea del pasado, ha buscado incluso desalentar la cocina como una actividad cotidiana ofreciéndonos una amplia variedad de alimentos altamente procesados.

El viaje diario al trabajo, la escuela y las numerosas ocupaciones fuera de casa nos habían obligado a optar por estas opciones de comida instantánea y práctica.

Sin darnos cuenta perdimos el poder, dejando que la industria lo hiciera por nosotros.

Pero también, sin darnos cuenta, en este periodo nos hemos descubierto haciendo todas esas actividades que sólo formaban parte de la memoria colectiva, como cocinar para nuestras familias u hornear un pastel en casa.

En esta nueva normalidad no sólo estamos comiendo bien, además no nos está costando trabajo hacerlo…

¿Habrá algún trabajo menos egoísta, un tiempo mejor aprovechado que cocinar algo delicioso y nutritivo para las personas que queremos?

Adaptarnos a la realidad significa entonces dejar atrás esos vicios y malas costumbres arraigadas por la frivolidad del consumismo.

Por tener una vida cómoda, perdimos de vista lo esencial y dejamos de tener conciencia sobre lo que comemos.

Las circunstancias actuales nos invitan a hacer conciencia sobre la comunidad y nuestra participación en ella.

Son tiempos para voltear a ver los productos que durante mucho tiempo permitimos llegar a nuestra casa, a nuestra mesa, poniendo en riesgo a toda la familia.

Es momento de aprender que nuestras decisiones de consumo impactan en nuestra salud y en el bienestar de nuestra comunidad.

Esta nueva normalidad, la defines tú cambiando tus hábitos y prácticas, volviendo al origen, volteando a ver la fuente de lo que comes, respetando nuestras tradiciones y costumbres.

Regresando el calor de hogar a nuestras cocinas.

COMPRAS EN LÍNEA QUE NO LLEGARON

El comercio electrónico está imparable, pero ¿qué hacer cuando las compras no llegan?

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Los consumidores mexicanos que ordenaron o compraron en línea llegaron a casi 18 millones en 2019, lo que representa al 22% de los usuarios de Internet en México. Ese mismo año 1, 620 000 de los compradores en línea (9% de los 18 millones) dijeron tener problemas con sus compras.

El principal inconveniente está relacionado con la entrega del bien o servicio adquirido. Te damos una guía que te permitirá saber qué hacer en caso de que te suceda.

Antes de comprar

1 Revisa

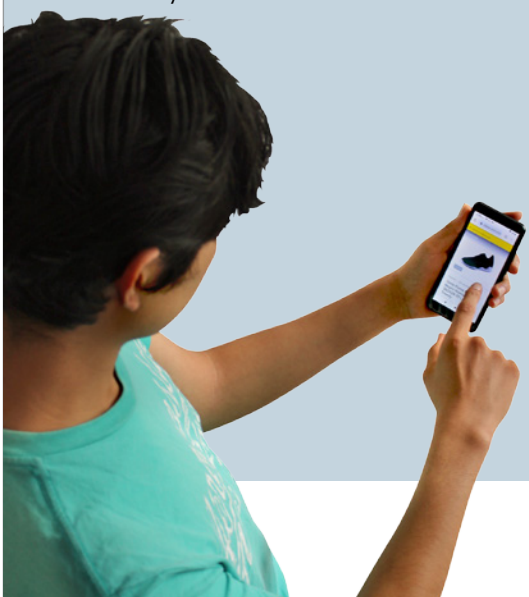
Las páginas de internet, tiendas virtuales o apps deben corresponder a las del vendedor y contener "https://", un icono de candado cerrado y Aviso de Privacidad.

2 Identifica

El nombre comercial del vendedor tiene que estar a la vista su domicilio físico en México, números telefónicos y demás medios de contacto.

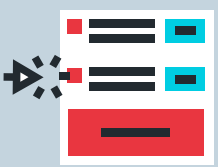
3 Verifica

Las características y descripciones de lo que vayas a adquirir deben ser claras y en español. Informarse su disponibilidad, monto total a pagar en moneda nacional, costos de envío, fecha de donde se envía.



4 Confirma

Las características y descripciones de lo que vayas a adquirir deben ser claras y en español. Informarse su disponibilidad, monto total a pagar en moneda nacional, costos de envío, fecha de donde se envía.



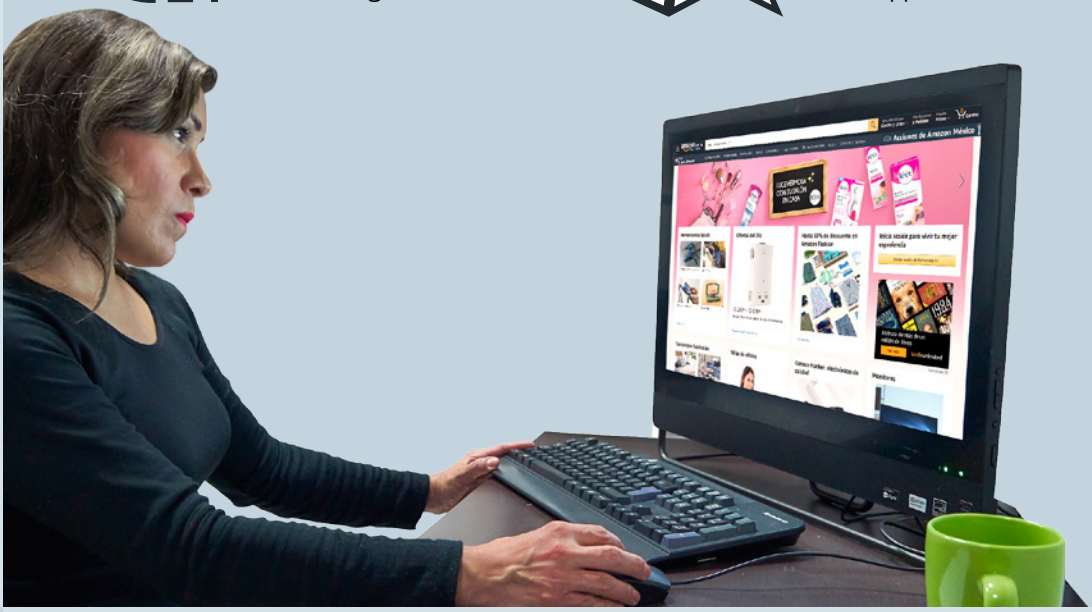
5 Infórmate

Consulta los términos y condiciones de la compra, costos y cargos adicionales, formas de pago, garantía o servicio y políticas de cambio o devolución.

Después de Comprar

1 Revisa
Confirma cuándo quedó hecho el pedido y el tiempo de entrega.

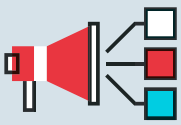
2 Identifica
Síguele la pista a tu compra por Internet, a través de la app o vía telefónica



Fotografía: José Rodríguez Magos.

Si no lo recibes a tiempo

1 Las páginas de internet, tiendas virtuales o apps deben corresponder a las del vendedor y contener "https://", un icono de candado cerrado y Aviso de Privacidad.



2 Ponte en contacto con el proveedor e inicia el reclamo para solicitar el reembolso.

3 Si no resuelve tu reclamación acércate a Profeco:

Teléfono del Consumidor 55 5568 8722 y 800 468 8722

WhatsApp: 55 8078 0488, 55 8078 0485 y 55 8078 0344.

Horario de atención de lunes a viernes de 09:00 a 19:00 hrs. Sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00.

http://telefonodelconsumidor.gob.mx

asesoria@profeco.gob.mx

Twitter: @Profeco y AtencionProfeco

Facebook/Profeco Oficial

4 En caso de engaño o posible fraude, envía un correo electrónico a la Policía de Ciberdelincuencia Preventiva policia.cibernetica@ssp.df.gob.mx

5 Si el domicilio del proveedor se encuentra fuera del país consulta: https://www.econsumer.gov/es#crnt

Recuerda:

Conserva

Guarda capturas de pantalla y demás registros de la compra que hayas realizado: descripción, precio, comprobantes de pago, confirmaciones del pedido, así como los mensajes del proveedor.

Haz valer

Las empresas que comercialicen productos o servicios por Internet deben garantizar tus derechos, hazlos valer; aplican igual que si hubieras comprado en un establecimiento físico.

Fuentes

- Compras por internet, en https://www.consumidor.ftc.gov/articulos/s0020-compras-por-internet
- Compra protegida, en https://www.mercadolibre.com.mx/compra-protegida
- Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2019.
- Norma COE-001- SCFI-2018. Comercio electrónico-disposiciones a las que se sujetarán aquellas personas que ofrezcan, comercialicen o vendan bienes, productos o servicios.
- Rastrea tu paquete, en https://www.amazon.com.mx/gp/help/customer/display.html/?nodeId=201182000
- Usuarios de Internet que han realizado compras vía Internet, según obstáculos en su operación, en https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/dutih/2019/tabulados/2019_u1na255.xlsx

ENTORNO DIGITAL

TÚ ERES EL BLANCO

Cuando lo que buscas en internet te encuentra.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Foto: José Rodríguez Magos

La cafetera que querías comprar en Internet se volvió una acosadora. Visitaste algunos sitios de electrodomésticos y ahora está en anuncios por todas partes: en el explorador *Web*, en las noticias de Facebook de tu teléfono celular, hasta en el correo electrónico que consultaste desde la tableta.

Todo esto se trata de un tipo de publicidad dirigida que usa tecnología de rastreo conocida como *retargeting* o *remarketing*. Esta impacta en los usuarios cuando interactúan con una marca, ya sea al abrir un correo electrónico, al visitar su página en línea o al hacer clic en un anuncio de la empresa en redes sociales.

La mayoría de las herramientas de *retargeting*, según la Asociación Mexicana de Ventas Online (AMVO), se basan en tecnología de inteligencia artificial para habilitar mecanismos de recomendaciones precisas y de esta forma hacer una publicidad más dirigida.

Cada año las compañías invierten millones de dólares en este tipo de estrategias a fin de captar el mayor número de clientes posibles. Solo en 2019 se registró una inversión por 3 mil 100 millones de dólares en publicidad digital en México, un aumento de 12% respecto al año anterior.

Las empresas usan el *retargeting* o *remarketing* para seguirte.

¿Cómo funciona el *remarketing*?

1. Visitas una página web.
2. Al aceptar la política de *cookies* tus datos se guardan en la página.
3. Se crea una lista con la que la publicidad se personaliza según lo que busques en Internet.
4. Los anuncios de lo que buscaste te persiguen cada vez que navegas en la red.
5. Hay más probabilidad de que regreses a la página inicial interesado en un producto o servicio.

Uno de los objetivos de la publicidad de segmentación por comportamiento es seleccionar a los destinatarios ideales para recibir la publicidad de un producto.

Volvamos al ejemplo de la cafetera. La compañía de electrodomésticos X utiliza este tipo de tecnologías, al navegar en su página iniciará un proceso imperceptible de rastreo a través de píxeles, que son códigos que registran las visitas de los usuarios generando una *cookie* (archivo que almacena información sobre la sesión que visita un usuario).

Los píxeles, también conocidos como etiquetas, proporcionan la información del comportamiento de los usuarios a un servidor y las *cookies* almacenan esa información en el navegador para poder reconocer un dispositivo en el futuro.

Al ingresar a una página ya visitada, el sitio puede leer esa *cookie* y recordar el perfil de tu última visita. Es por eso que cuando das permiso a una página *web* para usar *cookies*, esta recopila tus hábitos de navegación y la almacena a fin de conocer tus preferencias. Esto quiere decir que aun y cuando compres la cafetera, el anuncio seguirá apareciendo una y otra vez.

Aunque los especialistas en *marketing* digital aseguran que la publicidad por segmentación trae beneficios tanto a empresas como a usuarios, los consumidores no piensan lo mismo, pueden considerarla "agresiva e inquietante" por perseguirlos en la red.

Tus hábitos de navegación se almacenan para recopilar información.

La mayoría de los sitios usa *cookies* de terceros, esto significa que son enviadas a la computadora o móvil por parte de alguien ajeno a la página que se está visitando. Esta podría ser la razón por la que no solo viste los anuncios de la cafetera de la marca X, sino también la de Y y Z.

¿Qué hacer para evitar la publicidad en línea?

Cada navegador tiene su propia manera de eliminar las *cookies* o limitar el tipo de *cookies* que se pueden instalar en una computadora o teléfono celular .

Configuración

Revisa la configuración de tu navegador. Desde allí puedes eliminar las *cookies* o controlar cuándo se pueden instalar.

Historial

Limpia tu historial de navegación con regularidad, es una forma de depurar las *cookies*.

Modo Incógnito

Usa el modo incógnito en tu navegador.

Elimina

Suprime las *cookies* periódicamente.

Fuentes
- Economipedia. Retargeting, en https://economipedia.com/definiciones/retargeting.html
- Google Support. Cómo funciona el remarketing, en https://support.google.com/authorizedbuyers/answer/166635?hl=es#:~:text=Un%20p%C3%ADxel%20es%20un%20segmento,a%20la%20lista%20de%20usuarios
- We Are Social. Digital In, en https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media

CONSUMO RESPONSABLE

HUERTOS urbanos

Espacios llenos de vida que cumplen funciones ambientales, sociales, culturales y económicas.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Más que una moda

No son algo nuevo, desde finales del siglo XIX y principios de los años 20 del siglo pasado ha crecido el interés por promover, crear y fomentar la agricultura urbana en las ciudades. En los años 20 aparecieron iniciativas de huertos educativos. Las guerras mundiales y la gran depresión de 1930-1939 dieron lugar a diversos proyectos de emergencia sobre cultivos asistenciales (así se les conocía) debido a la escasez de alimentos.

Desde los años 70 hasta ahora se han desarrollado programas de huertos comunitarios a nivel mundial, promovidos por movimientos sociales urbanos y administraciones locales.

Disfruta de la satisfacción de comer los productos que uno mismo ha sembrado y cuidado.

Llegaron ya

Meter las manos en la tierra, plantar las semillas, esperar el tiempo que sea necesario y finalmente incluir en los platos que llegan a la mesa vegetales que crecieron en casa o en un huerto comunitario suele ser una experiencia aislada en las ciudades. Pero ya no más, ¿qué mejor que convertir a la ciudad en un espacio autosuficiente en materia de alimentación para aumentar su capacidad de resiliencia en situaciones de crisis, como cuando no es posible, aún, restablecer del todo las comunicaciones con el exterior?

Tipos

Los hay de todo tipo, grandes, pequeños, en la periferia o en pleno centro. Los huertos urbanos se han hecho un hueco cada vez más importante en las ciudades, creando oasis verdes que según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación pueden ayudar al medio ambiente e impulsar la economía circular en un mundo donde el 55% de la población vive en urbes, porcentaje destinado a aumentar hasta el 68% en 2050.

Aprendizaje

Por otro lado, brindan un marco en el que la familia, vecinos o gente afín pueden aprender a observar y facilitar los procesos (siembra, cuidados, floración, cosecha, conservación, elaboración de alimentos, resiembra), la cual además de tener propósitos productivos, tiene un contenido educativo y reconstructivo, ayuda a fortalecer la integración familiar y social y el trabajo en equipo.

Beneficios

Aparte de los beneficios en la reducción de contaminación urbana con el crecimiento de nuevos espacios verdes, el aprendizaje y la educación medioambiental para los niños y niñas aparecen de manera natural en este tipo de iniciativas.

Ver crecer las hortalizas, entender el ciclo de plantación, respetar la naturaleza les hace sentir curiosidad por los alimentos. Demuestran cómo niños que no comían verduras, desde que van al huerto urbano han aumentado su consumo: ese es otro de los beneficios de la agricultura urbana.

Alcances

En la actualidad cobra fuerza el objetivo de hacer más sostenibles las ciudades y de lograr la inserción de la naturaleza en ellas mediante corredores ecológicos y otro tipo de espacios verdes que influyan positivamente en el metabolismo urbano y que aumenten la biodiversidad. Las personas interesadas en los huertos lo están a menudo también en el modelo alimentario, y buscan modos de tener acceso a alimentos frescos, ecológicos y de calidad.

Función

Tienen el potencial para ser un instrumento de mejora ambiental y social, colaborando en la sostenibilidad urbana, la lucha contra el cambio climático y la calidad de vida. Si la gente lo siente suyo se responsabiliza y lo cuida.

No solo suplen una cantidad de alimento, lo que buscan también es promover una diversificación de los hábitos alimentarios. En ellos, frecuentemente se aplican técnicas orgánicas evitando el uso de herbicidas e insecticidas para recrear un ecosistema que se sostiene con la diversidad de los cultivos y la rotación de los mismos.

Siembra, recoge y a tu mesa

La falta de espacio suele ser un problema si quieres sembrar y cosechar tus alimentos, pero ya no hay excusas para plantar en un rinconcito del balcón, en una ventana o incluso dentro de casa.

El Futuro

El desafío para el futuro sería integrar los proyectos de huertos urbanos dentro de un proceso general de rehabilitación urbana y territorial ecológica, como un elemento más de los que conforman la complejidad urbana, y no solo como excepciones exóticas o puntuales.

¡Anímate a crear tu propio huerto! En la Tecnología Doméstica Profeco de esta edición aprenderás cómo, sin tratamientos químicos, de temporada y respetuosos con el medio ambiente.

Fotos: José Rodríguez Magos

Fuentes
• Historia de los huertos urbanos. De los huertos para pobres a los programas de agricultura urbana ecológica, en http://oa.upm.es/12201/1/INVE_MEM_2011_96634.pdf
• Historia y evolución de los huertos urbanos, en https://www.planetahuerto.es/revista/historia-y-evolucion-de-los-huertos-urbanos_00148
• Huerto urbano ecológico, en https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/huerto-urbano-ecologico.aspx
• Los numerosos beneficios de la agricultura urbana y periurbana, en http://www.fao.org/in-action/territorios-inteligentes/articulos/experiencias-territoriales/detalle/es/c/388151/

Huerto en Casa

En colaboración con:

María Fernanda Méndez Aldama
Titular de Soy tu Huerto

Allan López Specia
Agrónomo

Soy tu Huerto busca fomentar la reconexión con la naturaleza de formas diferentes con la intención de ayudar a nuestro planeta, nuestro país, nuestra Ciudad de México y nuestra sociedad trabajando con productores mexicanos.

Fotografía: José Rodríguez Magos.

No necesitas un jardín, puede ser una ventana, balcón, terraza o patio.

Materiales

- 4 semillas de lo que quieras sembrar. Puedes empezar con lo que consumas en casa (chile o jitomate, por ejemplo)
- Huacal de madera
- Costal o playera vieja
- *Sustrato

* Fibra de coco, tierra de composta, agrolita o perlita blanca, *peat moss* o turba y 10% de humus de lombriz.

Si no puedes conseguir sustrato utiliza tierra de alguna maceta vieja y mézclala con hojarasca seca. También puedes añadir un poco de grava, tezontle o rocas muy pequeñas para ayudar a la aireación de las raíces.

Herramientas

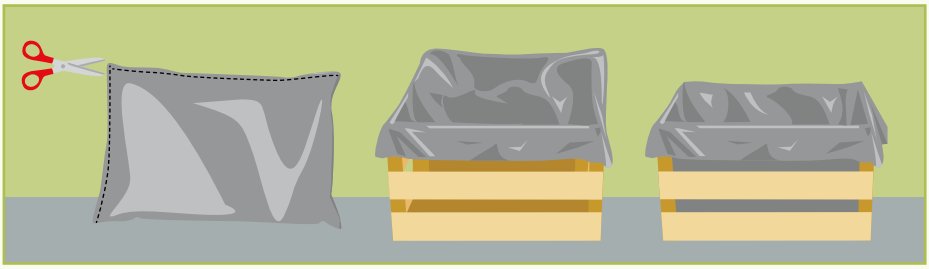
- Tijeras
- Bolígrafo
- Aspersor

Por primera vez en su historia, Profeco cuenta con un Huerto y todos nuestros Platillos Sabios tendrán ingredientes de él.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO tv

Procedimiento

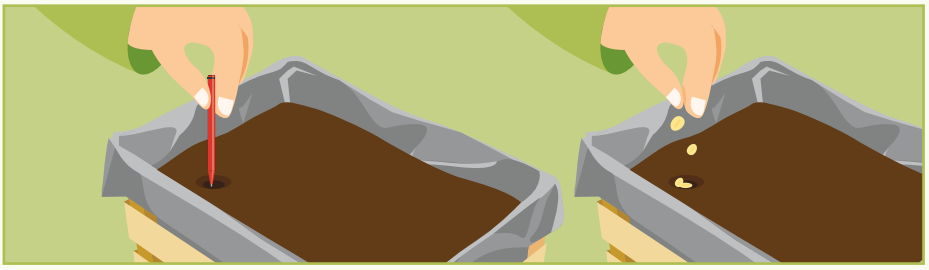
1 Lava las semillas que ocuparás y déjalas secar 7 días.



2 Ajusta el costal o la playera vieja a manera de que cubran el huacal por dentro y salgan unos 8 cm por lado*.

*Puedes sustituir el huacal preparado con una bolsa reutilizable del supermercado o una cubeta.

3 Llena con sustrato el huacal hasta 10 cm antes del borde.

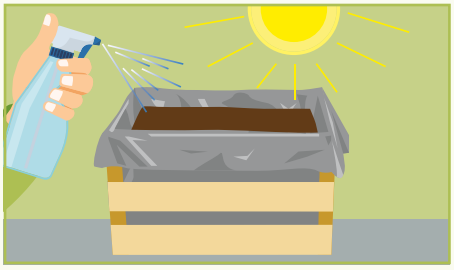


4 Siembra 4 semillas juntas a una profundidad de tres veces el tamaño de una semilla. Por ejemplo, si mide 5 mm deberás sembrar a 1.5 cm. Ayúdate del bolígrafo.

5 Para sembrar más semillas deja 15 cm de separación entre cada punto de siembra. Utiliza el bolígrafo para calcular la distancia.

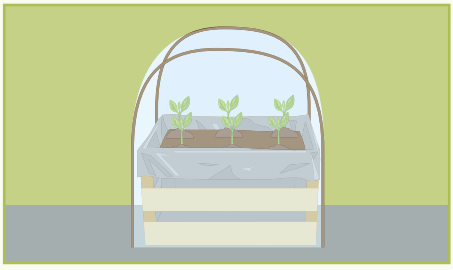
6 Con un aspersor riega sin que se encharque el agua.

7 Asegúrate que le dé el sol directamente unas 5 horas diarias.



8 En lo que salen los primeros brotes riega con el aspersor, temprano por la mañana y al atardecer. Los primeros 7 días riega diario.

9 Revisa que el sustrato se mantenga húmedo introduciendo un poco tu dedo índice. Si se adhiere sustrato húmedo está bien; si no, es que hace falta riego.



10 Protege tu huerto de fuertes lluvias, granizadas o frío.

Estudios DE Calidad PROFECO

Bebidas

con cafeína, taurina y otros ingredientes

Descubre su contenido antes de comprarlas.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

En los últimos años, en nuestro país, los productos que se conocían como bebidas energéticas modificaron su denominación y formulaciones debido a la regulación de la norma oficial mexicana NOM-218-SSA1-2011 (ver apartado Normatividad).

¿Menos cafeína?

Actualmente encontramos denominaciones como: "Bebidas carbonatadas", "Bebidas carbonatadas con taurina, cafeína y vitaminas", "Bebidas carbonatadas adicionadas con vitaminas, extracto de guaraná" y "Bebidas carbonatadas con guaraná adicionada con taurina y vitaminas". Todas contienen cafeína, algunas agregan taurina y la mayoría mezcla vitaminas del complejo B y glucuronolactona.

También se comercializan productos adicionados con guaraná, ginseng, edulcorantes calóricos (azúcar, glucosa, fructosa) y no calóricos, (acesulfame K, sucralosa y aspartame), sodio, inositol, L-Carnitina, extractos de café y té verde entre otras sustancias, muchas de ellas de origen vegetal.

Algunos ingredientes y sus efectos en el organismo

Cafeína

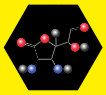
Estimula el sistema nervioso central. Inhibe los neurotransmisores relacionados con el cansancio y sueño, lo que hace te sientas más despierto pues se potencializan sensaciones de bienestar y concentración.

Es un diurético que ayuda a la eliminación de líquidos y sal. Si esto es en exceso, podría ocasionar una rápida deshidratación.

Taurina

Aminoácido presente en el cuerpo y alimentos como pescado, leche y carne. Se encarga de la formación de sales biliares y modulación del flujo de calcio y de la excitabilidad neuronal.

La ingesta máxima diaria recomendada de taurina se estima entre 40 y 400 mg.



Glucuronolactona

Carbohidrato que produce el cuerpo y que está involucrado en procesos para la desintoxicación neutralizando elementos nocivos producidos en situaciones de estrés o cansancio mental y físico.

Guaraná

Planta originaria de Brasil. El efecto estimulante de 1 g de ella equivale al de 40 mg de cafeína y es más prolongado. Se considera un aditivo o suplemento seguro.

Conoce el Estudio

24 bebidas que contienen:

- Cafeína
- Taurina
- Guaraná
- Ginseng
- Té verde
- Glucuronolactona

La Evaluación

Se tomaron en consideración los siguientes parámetros en cada envase:

Contenido de cafeína

Al ser el ingrediente principal se verificó el contenido.

Contenido y tipo de azúcares

Se determinó la cantidad, tipo (fructosa, glucosa y sacarosa) y/o la presencia de edulcorantes no calóricos.

Contenido energético

La mayoría contiene azúcares, lo que puede contribuir al aumento de peso, por ello verificamos su aporte calórico.

Fuentes
- Al grano: ¿cuánta cafeína es demasiada?, en https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/al-grano-cuanta-cafeina-es-demasiada
- Cafeína, en https://medlineplus.gov/spanish/caffeine.html
- Pardo, R. et. al. (2007). Cafeína: un nutriente, un fármaco, o una droga de abuso". *Adicciones*. 19(3), 225-238 en https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122084002.pdf
- Sánchez, J., et. al. (2015). Bebidas energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para la salud. *Perspect Nutr Humana*. 17, 79-91.

- Mezcla de vitaminas del complejo B

Información al consumidor

La etiqueta debe informar la denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante, lista de ingredientes -en las que se ostenten como adicionadas con cafeína-, declarar el contenido de cafeína, fecha de caducidad y contenido neto.

No debe presentar leyendas que confundan al consumidor y en aquellas bebidas que adicionan cafeína deben advertir:

- Número máximo de unidades a consumir al día.
- No se recomienda su consumo en niños menores de 12 años, mujeres embarazadas o lactando y personas sensibles a la cafeína.
- No mezclar con bebidas alcohólicas.

Estas leyendas no aplican para bebidas carbonatadas.

Veracidad de la información

Se corroboró que la etiqueta fuera veraz respecto de los ingredientes adicionados: contenido de vitaminas, taurina y glucuronolactona.

Recomendaciones

• Modérate

Consumir más de un producto que contenga cafeína en un día puede provocar efectos no deseados, sobre todo en personas con alta sensibilidad.

• Sé Responsable

Las bebidas adicionadas con cafeína no deberían ser consumidas por menores de 12 años, mujeres embarazadas o lactando, personas sensibles a la cafeína, ni mezclarse con bebidas alcohólicas.

• Ten Cuidado

Los efectos de las bebidas con cafeína dependen de la sensibilidad de quien las ingiere, quienes padezcan alguna enfermedad nerviosa o cardíaca deben ser precavidos.

• Evita

La mayoría contienen azúcares por lo que no son aptas para personas con diabetes.

• No las Confundas

No son lo mismo que las bebidas isotónicas o bebidas deportivas, diseñadas para la recuperación del agua, energía y electrolitos perdidos durante el ejercicio, como Powerade, Gatorade, Vitamin Water y Electrolit.

Normatividad

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados-Contenido Neto-Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010**. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- **NOM-218-SSA1-2011.** Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba.
- **NOM-086-SSA1-1994**. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

Ficha técnica

Periodo del estudio 28 de enero al 15 de abril del 2020.
Periodo de muestreo 28 de enero al 28 de febrero del 2020.
Marcas analizadas 24.
Pruebas realizadas 296.

Bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes

Precios: $ Precio promedio
$ Precio único encontrado
$ Precio por 100 ml

	Marca	Amper Energy on the Go	Amper Energy on the Go	Blu Day Refreshing Energy	B:oost Active Energy	B:oost Active Energy
		$15.68 $3.32	$15.43 $3.26	$25.65 $10.26	$23.30 $9.22	$19.30 $8.21
	Denominación	Bebida carbonatada.	Bebida carbonatada fortificada con vitaminas.	Bebida carbonatada con taurina, cafeína y vitaminas.	Bebida carbonatada con guaraná adicionada con taurina y vitaminas.	Bebida carbonatada con guaraná adicionada con taurina y vitaminas sabor Mango-Maracuyá.
	Presentación	473 ml	473 ml	250 ml	235 ml	235 ml
	País de origen	México	México	Polonia	México	México
	Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
	Cafeína mg/envase	**92.9 mg**	**95.5 mg**	**37.6 mg**	**42.9 mg**	**42.1 mg**
	Cafeína mg/100 ml	**19.7 mg**	**20.2 mg**	**15.1 mg**	**18.3 mg**	**17.9 mg**
	Taurina mg/envase	**No contiene**	**1892 mg**	**625 mg**	**940 mg**	**940 mg**
	Glucuronolactona mg/envase	**No contiene**	**No contiene**	**No contiene**	**564 mg**	**564 mg**
	Adición de vitaminas	No adiciona	B3, B5, B6, B12 y C	B3, B6 y B12	Inositol, B3, B5, B6, B12	Inositol, B3, B5, B6, B12
	Edulcorantes no calóricos	Sucralosa y acesulfame K	Sucralosa y acesulfame K	No contiene	No contiene	No contiene
	Azúcares totales g/envase	**30.0 g**	**25.3 g**	**30.0 g**	**23.5 g**	**25.0 g**
	Contenido energético kcal/envase	120 kcal	101 kcal	120 kcal	98 kcal	104 kcal

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedios y Únicos Encontrado de Bebidas con Cafeína, Taurina y Otras Sustancias en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey.
Periodo de levantamiento del 20 al 24 de abril del 2020.

$20.04 $8.53	$9.98 $4.25	$20.00 $5.63	$15.00 $6.38	$25.65 $10.26	$25.65 $10.26	$40.92 $8.65
B:oost Pop Active Energy	**Coca Cola con Café**	**Coca Cola Energy**	**Coca Cola Energy**	**Go!!Blu Energy Drink**	**Go!!Blu Energy Drink**	**M Juice Moster Energy + Jugo, Pipeline Punch**
Bebida carbonatada con guaraná adicionada con taurina y vitaminas.	Refresco sin azúcar con extracto de café.	Bebida adicionada con cafeína fortificada sin azúcar.	Bebida adicionada con cafeína fortificada sin azúcar.	Bebida carbonatada con taurina, cafeína y vitaminas Sabor Arándano.	Bebida carbonatada con taurina, cafeína y vitaminas Sabor Mojito.	Bebida carbonatada con jugo de frutas L-Carnitina + vitamina B + Taurina.
235 ml	235 ml	355 ml	235 ml	250 ml	250 ml	473 ml
México	México	México	México	Polonia	Polonia	México
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
42.7 mg	**31.8 mg**	**115.4 mg**	**74.2 mg**	**49.2 mg**	**47.6 mg**	**92.2 mg**
18.2 mg	**13.5 mg**	**32.5 mg**	**31.6 mg**	**19.7 mg**	**19.1 mg**	**19.5 mg**
940 mg	**No contiene**	**No contiene**	**No contiene**	**1000 mg**	**1000 mg**	**1868 mg**
564 mg	**No contiene**	**No contiene**	**No contiene**	**No contiene**	**No contiene**	**No contiene**
Inositol, B3, B5, B6, B12	No adiciona	B3 y B6	B3 y B6	B3, B5, B6 y B12	B3, B5, B6 y B12	B3, B6, B2, B12
No contiene	Sucralosa y acesulfame K	Sucralosa y acesulfame K	Sucralosa y acesulfame K	No contiene	No contiene	Sucralosa
24.2 g	**0.0 g**	**0.0 g**	**0.0 g**	**28.8 g**	**29.2 g**	**50.4 g**
100 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	115 kcal	117 kcal	201 kcal

Bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes

Precios: $ Precio promedio
$ Precio único encontrado
$ Precio por 100 ml

	Marca	M Moster Energy Lewis Hamilton 44	Nitro Energy Drink	Pepsi Kick	Red Bull Energy Drink	Red Bull Energy Drink
		$40.31 $8.52	$24.50 $5.18	$12.03 $2.41	$39.92 $15.73	$47.92 $19.17
	Denominación	Bebida carbonatada.	Bebida carbonatada adicionada con taurina y vitaminas.	Refresco sabor cola sin calorías, sin azúcar con cafeína.	Bebida carbonatada con taurina.	Bebida carbonatada con taurina.
	Presentación	473 ml	473 ml	500 ml	250 ml	355 ml
	País de origen	México	México	México	E.U.A.	E.U.A.
i	**Información al consumidor**	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
	Cafeína mg/envase	**90.2 mg**	**83.6 mg**	**93.3 mg**	**47.2 mg**	**66.5 mg**
	Cafeína mg/100 ml	**19.1 mg**	**17.7 mg**	**18.7 mg**	**18.9 mg**	**18.7 mg**
	Taurina mg/envase	**1868 mg**	**1892 mg**	**No contiene**	**1000 mg**	**1420 mg**
	Glucuronolactona mg/envase	**No contiene**	**80 mg**	**No contiene**	**No contiene**	**No contiene**
+V	**Adición de vitaminas**	B3, B6, B2, B12	B6, B5, B3 y B12	No adiciona	B3, B5, B6, B2 y B12	B3, B5, B6, B2 y B12
	Edulcorantes no calóricos	Sucralosa	No contiene	Aspartame y acesulfame K	No contiene	No contiene
	Azúcares totales g/envase	**21.4 g**	**41.5 g**	**0.0 g**	**26.9 g**	**39.7 g**
	Contenido energético kcal/envase	86 kcal	166 kcal	0 kcal	107 kcal	159 kcal

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedios y Únicos Encontrado de Bebidas con Cafeína, Taurina y Otras Sustancias en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey.
Periodo de levantamiento del 20 al 24 de abril del 2020.

$39.28 $15.71	$39.38 $15.75	$12.70 $3.58	$12.70 $3.58	$11.95 $2.39	$18.71 $3.96	$21.11 $4.46
Red Bull Sugar Freee	**Red Bull the Tropical Edition Energy Drink**	**Vive100%**	**Vive100%**	**Vive100% Ginseng Citrus**	**Volt Blue Energy**	**Volt Pink Energy**
Bebida carbonatada sin azúcar.	Bebida carbonatada sabor tropical.	Bebida carbonatada.	Bebida carbonatada adicionada de vitaminas.	Bebida carbonatada fortificada con vitaminas.	Bebida carbonatada adicionada con taurina y vitaminas Sabor Blueberry.	Bebida carbonatada con jugo de aloe vera colágeno coenzima Q10 y vitaminas.
250 ml	250 ml	355 ml	355 ml	500 ml	473 ml	473 ml
E.U.A.	Austria	México	México	México	México	México
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
46.3 mg	**46.2 mg**	**68.8 mg**	**69.1 mg**	**96.1 mg**	**92.8 mg**	**92.0 mg**
18.5 mg	**18.5 mg**	**19.4 mg**	**19.5 mg**	**19.2 mg**	**19.6 mg**	**19.5 mg**
1000 mg	**1000 mg**	**No contiene**	**No contiene**	**No contiene**	**1892 mg**	**No contiene**
No contiene	**No contiene**	**No contiene**	**No contiene**	**No contiene**	**1135 mg**	**No contiene**
B3, B5, B6, B2 y B12	B3, B5, B6, B2 y B12	No adiciona	B3, B5, B6 y B12	B3, B5, B6 y B12	B3, B5,B6, B2, B12	B3, B5,B6, B2, B12
Sucralosa y acesulfame K	No contiene	Sucralosa y acesulfame K	Sucralosa y acesulfame K	Sucralosa y acesulfame K	No contiene	Sucralosa y acesulfame K
0.0 g	**27.5 g**	**21.5 g**	**21.7 g**	**26.7 g**	**49.0 g**	**30.2 g**
0 kcal	110 kcal	86 kcal	87 kcal	107 kcal	200 kcal	121 kcal

Conclusiones

Las que tienen más azúcares

50.4 g/envase

M Juice Moster Energy + Jugo, Pipeline Punch
Bebida carbonatada con jugo de frutas L-Carnitina + vitamina B + Taurina.
473 ml / México

49.0 g/envase

Volt Blue energy
Bebida carbonatada adicionada con taurina y vitaminas Sabor Blueberry.
473 ml / México

41.5 g/envase

Nitro Energy Drink
Bebida carbonatada adicionada con taurina y vitaminas.
473 ml / México

39.7 g/envase

Red Bull Energy Drink
Bebida carbonatada con taurina.
lata 355 ml./E.U.A.

Las que tienen más taurina

1892 mg/envase

Amper Energy On the Go
Bebida carbonatada fortificada con vitaminas.
473 ml / México

1892 mg/envase

Nitro Energy Drink
Bebida carbonatada adicionada con taurina y vitaminas.
473 ml / México

1892 mg/envase

Volt Blue Energy
Bebida carbonatada adicionada con taurina y vitaminas Sabor Blueberry.
473 ml / México

1868 mg/envase

M Moster Energy Lewis Hamilton 44
Bebida carbonatada.
473 ml / México

A las cosas por su nombre. Recuerda que cuando en la etiqueta dice Azúcares, generalmente contiene Jarabe de Maíz de Alta Fructosa.

Azúcares

El contenido varía con la marca en un rango de 0 a 50.4 g por envase, lo que significa que el aporte calórico llega hasta 201 kcal por producto.

La mayoría de las bebidas que presentamos en el estudio rebasan la recomendación condicionada de la OMS de ingesta de azúcares diarios en un adulto*, la cual es de 25 g. Consulta las tablas de resultados.

*Conoce más acerca de la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS): https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/504742/RECOMENDACION_CONSUMO_DIARIO_AZUCAR.pdf

Las que tienen más cafeína

115.4 mg/envase

Coca Cola Energy
Bebida adicionada con cafeína fortificada sin azúcar.
355 ml / México

96.1 mg/envase

Vive100 %. Ginseng Citrus
Bebida carbonatada fortificada con vitaminas. extractros de guaraná y ginseng.
500 ml / México

95.5 mg/envase

Amper Energy On the Go
Bebida carbonatada fortificada con vitaminas.
473 ml / México

93.3 mg/envase

Pepsi Kick
Refresco sabor cola sin calorías, sin azúcar con cafeína.
500 ml / México

Cafeína

Pueden contener desde 31.8 hasta 115.4 mg por envase.

En México, los contenidos de algunos de los ingredientes no están regulados, tal es el caso de:

Taurina: Nueve de los productos analizados no la contienen. Los demás tienen cantidades que van de 625 a 1892 mg por envase.

Glucuronolactona: Cinco de los productos analizados la contienen en cantidades de 80 a 1135 mg por envase.

El contenido de cafeína que se ingiera con estas bebidas no debe exceder 165 mg por día.

Te damos algunas opciones de bebidas naturales con estimulantes

Estas bebidas no son comparables con las del estudio, contienen estimulantes cuyo contenido varía de acuerdo a su preparación y en su caso puede ser mayor a las bebidas estudiadas.

Té de Ginseng

Té Matcha

Té Negro

PINTURAS DE LÁTEX

Según el tipo de resina que contengan es su resistencia, elige la mejor.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

Clasificación

De acuerdo a su composición, las pinturas de látex se dividen en:

El "acetato de vinilo" prevalece en ellas siendo su característica principal la dureza, debido a esto requieren un compuesto químico adicional para darles flexibilidad.

Son una mezcla de resinas vinil y acrílica lo que las hace resistentes a los efectos del medioambiente. Son adecuadas tanto para interiores como para exteriores.

Por contener solo acrílico son las que mejor desempeño logran en exteriores al ser muy resistentes al deterioro.

Glosario

Aditivos: Compuestos que se usan en pequeñas cantidades para facilitar la elaboración de la pintura y mejorar el desempeño en la aplicación o proporcionar propiedades específicas al recubrimiento.

Ampollamiento: Formación de burbujas temporales o permanentes que están presentes en la película de pintura.

Apariencia de película: Atributos visuales que califican a una pintura aplicada y seca. Se considera la uniformidad del acabado, textura, propiedades ópticas y defectos.

Blanqueador óptico: Aditivo que se usa para incrementar la impresión óptica de blancura, puede ser un pigmento u otro compuesto químico.

Consistencia: Propiedad de la pintura de resistencia a fluir, compuesta de viscosidad y tixotropía. También se le conoce como cuerpo de la pintura y usualmente se le confunde con viscosidad.

Látex: Dispersión acuosa estable de resinas sintéticas preparadas por polimerización en emulsión.

Pigmento: Sólido finamente dividido, natural o sintético que al ser dispersado en un medio adecuado proporciona color y otras propiedades a la pintura.

Pintura blanca: Solo contiene pigmentos blancos e inertes. Si tiene blanqueadores ópticos, estos no deben ser considerados como pigmentos.

Pintura látex: Suspensión pigmentada en un vehículo de látex, diluíble con agua y que al aplicarse forma una película delgada que seca al aire. Se utiliza para proteger y decorar sobre superficies arquitectónicas de mampostería.

Viscosidad: Vease "Consistencia".

NORMATIVIDAD

NMX-C-423-ONNCCE-2003[1], Industria de la construcción - Pinturas - Pinturas látex (antes pinturas vinílicas) - Especificaciones y métodos de prueba-.
NMX-C-425-ONNCCE-2003, Industria de la construcción - Determinación de materia no volátil y volátiles totales en pinturas.
NMX-C-429-ONNCCE-2003, Industria de la construcción - Pinturas - Determinación de la resistencia al desgaste por lavado.
NMX-U-007-SCFI-2011, Recubrimientos, pinturas, barnices y productos afines - método de ensayo para la determinación del pH de lixiviados de pigmento, pinturas, recubrimientos y emulsiones base agua.
NOM-003-SSA1-2006, Salud ambiental. Requisitos sanitarios que debe satisfacer el etiquetado de pinturas, tintas, barnices, lacas y esmaltes.
NMX-U-118-SCFI-2013, Recubrimientos, pinturas, barnices y productos afines - Métodos de ensayo para determinar el poder cubriente y la relación de contraste de pinturas y recubrimientos por reflectrometría.
NOM-030-SCFI-2006, Información comercial - Declaración de cantidad en la etiqueta -Especificaciones.
NOM-050-SCFI-2004, Información comercial - Etiquetado General de Productos.
[1]Ya existe una nueva versión de esta norma, la NMX-C-423-ONNCCE-2019, la cual no presenta grandes cambios respecto de la versión aplicada por la Dirección General del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, la cual está acreditada ante la entidad mexicana de acreditación A.C. (ema).

FICHA TÉCNICA

Periodo de muestreo: 29 de octubre de 2019 al 20 de enero del 2020.
Periodo de análisis: 17 de diciembre de 2019 al 8 de abril del 2020.
Marcas / Modelos analizados: 23 marcas / 38 modelos.
Pruebas / operaciones técnicas realizadas: 380 / 1444.

Conoce el Estudio

Se analizaron

38 modelos

23 marcas

- Color blanco.
- Presentación de 4 litros.

Todos fueron sometidos a las siguientes pruebas:

Información al consumidor

Se verificó que los recipientes presentaran: nombre o denominación genérica del producto, cantidad, nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación, leyenda de "Hecho en" para el país de origen, leyenda de advertencia de riesgos según corresponda, instrucciones de uso, fecha de elaboración, número de lote, descripción genérica (según el tipo de resina utilizada), tipo y clasificación.

Relación de contraste

Es un indicador de la capacidad de la pintura para cubrir una superficie con la menor cantidad de producto.

Blancura

Se cuantificó la blancura que presentan para conocer, de manera comparativa, cuáles son más blancas.

Tiempo de secado al tacto

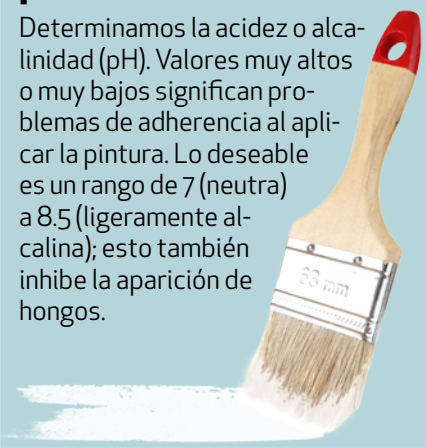
Se midió el tiempo que hay que esperar entre la primera y segunda aplicación sin que esta última se desprenda.

Resistencia al desgaste por lavado (lavabilidad)

Se determinó la resistencia al desgaste provocado por el lavado repetido sobre la pintura aplicada.

pH

Determinamos la acidez o alcalinidad (pH). Valores muy altos o muy bajos significan problemas de adherencia al aplicar la pintura. Lo deseable es un rango de 7 (neutra) a 8.5 (ligeramente alcalina); esto también inhibe la aparición de hongos.



Brillo

Se determinó el brillo generado por la incidencia de la luz sobre la pintura aplicada en una superficie lisa a un ángulo de 60 grados. Un acabado "mate" sucede si este brillo es de hasta cinco unidades de brillo, "semimate" si es mayor a 5 y hasta 25 y "satinado" si es mayor a 25 y hasta 35.

Esta determinación no afectó la evaluación global de cada pintura.

Consistencia

Se cuantificó qué tan espesa (viscosa) es la pintura.

Intemperismo (resistencia a la intemperie)

Se determinó el envejecimiento del producto después de exponerlo a condiciones climáticas simuladas de humedad, temperatura, rayos solares y lluvia.

Cuando una pintura es excelente, al término de esta prueba no se ve afectada gravemente en su apariencia y blancura.

Si presenta ampollas, agrietamientos o decoloración es señal de un desempeño menor.

Contenido de sólidos

Se determinó la materia que queda adherida a la superficie cuando se evapora el agua que contiene. Los sólidos corresponden a las resinas, pigmentos que dan color y apariencia a la pintura y aditivos que permiten que todos estos componentes se integren con agua.

Recomendaciones de uso

Lee

Siempre lee las intrucciones del fabricante antes de comenzar a pintar.

Sella

Si vas a pintar un muro de concreto que no tenga un acabado a base de yeso, aplica un sellador. Gastarás menos pintura y te será más fácil pintar.

Considera

Si no cuentas con experiencia para pintar, considera contratar los servicios de un especialista; el desempeño y durabilidad de una pintura dependen mucho de un proceso correcto de preparación de la superficie y aplicación.

Raspa

No apliques una pintura sobre una superficie que tenga restos de pintura vieja, no tendrá buena adherencia y se desprenderá con facilidad.

Recuerda

Las pinturas látex denominadas vinil-acrílicas y acrílicas se recomiendan para exteriores y las pinturas 100% vinílicas para interiores o donde no estén expuestas directamente a la intemperie.

Elige

Si planeas pintar en exteriores te recomendamos elegir pinturas que hayan obtenido calificaciones de "Excelente"o "Muy Bueno" en las pruebas de resistencia al desgaste por lavado e intemperismo.

Pinturas látex blancas mate

En bote de 4 litros y precio menor a $300.00 (2)

Productos ordenados de acuerdo al puntaje que obtuvieron.

E 98 puntos

E 94 puntos

MB 90 puntos

B 82 puntos

B 80 puntos

S 74 puntos

Marca	ACUARIO	SAYER	PASA	PLANET COLOR	ZHAIA	MERIDIAN
Modelo	CLASSIC	MAGICOLOR	PROFESIONAL	CUARTO DE NIÑOS	FIESTA	CALIDAD 5 - VÍNIL ACRÍLICA
País de Origen	México	México	México	México	México	México
Información al Consumidor	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Garantía	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece	5 años
Resistencia al Desgaste por Lavado	E	E	E	S	S	S
Relación de Contraste	E	E	E	E	E	E
Blancura	E	B	S	MB	MB	S
Intemperismo – Cambio en Blancura	MB	B	S	E	E	MB
Intemperismo – Apariencia	E	E	E	E	E	E
Contenido de Sólidos	E	E	E	E	MB	S
Tiempo de Secado al Tacto	E	E	E	B	B	E
Consistencia (1)	✔	✔	✔	✔	✔	✔
pH (1)	✔	✔	✘	✔	✔	✔
Precio	$189.00	$205.00	$298.00	$282.00	$121.00	$224.00

S 72 puntos

S 70 puntos

P 57 puntos

P 55 puntos

P 51 puntos

Marca	ALVAMEX	KE PRECIO	QUALITEC (2)	SORIANA (2)	NEW WAVE (2)
Modelo	ALVACOLOR	PINTURA VINÍLICA	PINTURA VINÍLICA ACABADO MATE	PINTURA VINÍLICA	PINTURA VINÍLICA INTERIOR
País de Origen	México	México	México	México	México
Información al Consumidor	✔	✔	✔	✔	✔
Garantía	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece
Resistencia al Desgaste por Lavado	S	P	P	P	P
Relación de Contraste	MB	E	B	B	S
Blancura	(3)	MB	B	B	S
Intemperismo – Cambio en Blancura	E	E	E	E	E
Intemperismo – Apariencia	E	P (4)	P (4)	P (4)	P (4)
Contenido de Sólidos	B	E	MB	B	S
Tiempo de Secado al Tacto	B	S	S	S	S
Consistencia (1)	✔	✔	✘	✘	✔
pH (1)	✔	✔	✔	✔	✔
Precio	$210.00	$89.00	$87.00	$38.00	$105.00

NOTAS:

(1) Cumplimiento con la norma NMX-C-423-ONNCCE-2003.

(2) Salvo los modelos de las marcas New Wave, Qualitec y Soriana que se venden en cubeta de 19 litros. El precio indicado para estas pinturas corresponde a la parte proporcional de 4 litros.

(3) Indica color blanco ostión, cuya blancura es muy baja.

(4) Presentó desprendimiento de la película de pintura.

Pinturas látex blancas

En bote de 4 litros y precio mayor a $420.00

Productos ordenados de acuerdo al puntaje que obtuvieron.

SIMBOLOGÍA

E Excelente · MB Muy bueno · B Bueno · S Suficiente · P Pobre

✔ Cumple y completa · ✘ No cumple

E 100 puntos

E 100 puntos

E 99 puntos

E 96 puntos

E 96 puntos

MB 93 puntos

Marca		CONTIMEX	VOLLER	SHERWIN WILLIAMS	BEREL	DOAL	OSEL
Modelo		PLASTICA 63	ONE 900 PLUS	KEM TONE	100 ACRYL	GRAN TURISMO	PLATA
País de Origen		México	México	México	México	México	México
Información al Consumidor		✔	✔	✔	✔	✔	✔
Garantía		No ofrece	No ofrece	No ofrece	De por vida	17 años	10 años
Resistencia al Desgaste por Lavado		E	E	E	E	E	E
Relación de Contraste		E	E	E	E	E	E
Blancura		E	E	MB	E	P	S
Intemperismo	Cambio en Blancura	E	E	E	B	E	E
	Apariencia	E	E	E	E	E	E
Contenido de Sólidos		E	E	E	E	MB	B
Tiempo de Secado al Tacto		E	E	E	E	E	E
Consistencia (1)		✔	✔	✔	✔	✔	✔
pH (1)		✔	✔	✔	✔	✔	✔
Brillo		Satinado	Satinado	Semimate	Semimate	Semimate	Semimate
Precio		$428.00	$421.00	$435.00	$530.00	$437.00	$437.00

NOTA:
(1) Cumplimiento con la norma NMX-C-423-ONNCCE-2003

MB 91 puntos

MB 91 puntos

MB 91 puntos

B 83 puntos

B 78 puntos

B 77 puntos

Marca		COMEX	OSEL	SHERWIN WILLIAMS	IMPERQUIMIA	BEHR	COREV
Modelo		VINIMEX TOTAL	ORO	SUPER KEM TONE	ESPACIOS SATINADO	PREMIUM G280	MULTICOLOR NG
País de Origen		México	México	México	México	E.U.A.	México
Información al Consumidor		✔	✔	✔	✔	Incompleta (No indica fecha de fabricación)	✔
Garantía		No ofrece	20 años	No ofrece	No ofrece	15 años	No ofrece
Resistencia al Desgaste por Lavado		E	E	E	E	E	S
Relación de Contraste		MB	MB	B	B	B	E
Blancura		E	B	E	E	E	MB
Intemperismo	Cambio en Blancura	E	E	MB	B	S	MB
	Apariencia	E	E	E	E	E	E
Contenido de Sólidos		B	MB	E	S	S	MB
Tiempo de Secado al Tacto		E	B	MB	MB	B	S
Consistencia (1)		✘	✔	✔	✔	✔	✔
pH (1)		✔	✔	✔	✔	✔	✔
Brillo		Semimate	Semimate	Semimate	Semimate	Semimate	Mate
Precio		$442.00	$493.00	$555.00	$435.00	$479.00	$436.00

Pinturas látex blancas

En bote de 4 litros y precio mayor a $300.00 a $400.00

Productos ordenados de acuerdo al puntaje que obtuvieron.

E 100 puntos

E 100 puntos

E 100 puntos

MB 94 puntos

MB 93 puntos

Marca		ACUARIO	CONTIMEX	VOLLER	ZHAIA	SAYER
Modelo		MASTER	CONTIMEX	700 BLANCO A	OVO	MÁXIMA
País de Origen		México	México	México	México	México
Información al Consumidor		✔	✔	✔	✔	✔
Garantía		No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece	No ofrece
Resistencia al Desgaste por Lavado		E	E	E	E	E
Relación de Contraste		E	E	E	MB	MB
Blancura		E	E	MB	MB	MB
Intemperismo	Cambio en Blancura	E	E	E	E	E
	Apariencia	E	E	E	E	E
Contenido de Sólidos		E	E	E	MB	E
Tiempo de Secado al Tacto		E	E	E	E	MB
Consistencia (1)		✔	✔	✔	✔	✘
pH (1)		✔	✔	✔	✔	✔
Brillo		Mate	Mate	Mate	Satinado	Semimate
Precio		$373.00	$383.00	$324.00	$362.00	$317.00

MB 92 puntos

MB 90 puntos

MB 89 puntos

B 86 puntos

B 86 puntos

Marca		DOAL	PRISA	COMEX	BEREL	PRISA
Modelo		ROYAL	RIVINOL	VINIMEX	BERELEX	POLIPRISA
País de Origen		México	México	México	México	México
Información al Consumidor		✔	✔	✔	✔	✔
Garantía		7 años	Ofrece devolución de material hasta por 100 m² (metros cuadrados)	No ofrece	15 años	Ofrece devolución de material hasta por 100 m² (metros cuadrados)
Resistencia al Desgaste por Lavado		E	E	E	E	E
Relación de Contraste		MB	B	MB	MB	B
Blancura		S	MB	E	E	B
Intemperismo	Cambio en Blancura	E	MB	MB	B	E
	Apariencia	E	E	E	E	E
Contenido de Sólidos		MB	E	S	S	B
Tiempo de Secado al Tacto		E	MB	E	MB	B
Consistencia (1)		✔	✔	✔	✔	✔
pH (1)		✔	✔	✔	✔	✔
Brillo		Mate	Mate	Semimate	Semimate	Semimate
Precio		$343.00	$305.00	$405.00	$401.00	$407.00

Pinturas látex blancas

En bote de 4 litros y precio mayor a $300.00 a $400.00

SIMBOLOGÍA

E Excelente · MB Muy bueno · B Bueno · S Suficiente · P Pobre

✔ Cumple y completa · ✘ No cumple

B 85 puntos

B 83 puntos

B 81 puntos

B 81 puntos

S 70 puntos

Marca		BEHR	IMPERQUIMIA	MERIDIAN	PASA	ADHLER
Modelo		PROFESSIONAL ADVANTAGE G150	ESPACIOS SEMI-MATE	PREMIER SATINADA	PREMIUM	VINISHAP
País de Origen		E.U.A.	México	México	México	México
Información al Consumidor		Incompleta (No indica fecha de fabricación)	✔	✔	✔	Incompleta (No indica fecha de fabricación ni lote)
Garantía		7 años	No ofrece	10 años	No ofrece	No ofrece
Resistencia al Desgaste por Lavado		E	E	E	E	S
Relación de Contraste		E	B	MB	S	E
Blancura		S	MB	B	MB	P
Intemperismo	Cambio en Blancura	B	B	S	S	E
	Apariencia	E	E	E	E	E
Contenido de Sólidos		S	B	S	MB	MB
Tiempo de Secado al Tacto		E	B	E	MB	S
Consistencia (1)		✔	✔	✘	✔	✘
pH (1)		✔	✔	✔	✔	✔
Brillo		Mate	Mate	Semimate	Mate	Mate
Precio		$367.00	$378.00	$327.00	$338.00	$370.00

Nota: (1) Cumplimiento con la norma NMX-C-423-ONNCCE-2003

Recomendaciones de compra

1

Prefiere

Siempre será mejor una pintura con fecha de fabricación reciente, revisa este dato en la etiqueta.

2

Asegúrate

Las tapas de los botes o cubetas de pintura que adquieras no deben presentar evidencia de haber sido removidas con anterioridad.

3

Devuélvela

Si al abrir el bote o cubeta, presenta grumos o natas que no se integran por agitación fácilmente a la pintura, puede ser un producto caduco o defectuoso.

Conclusiones

Calidad y desempeño

Ninguna de estas pinturas declaran calidad y desempeño ya que no es obligatorio.

Tipo

Todas se definen como 100% vinílicas o vinil-acrílicas o 100% acrílicas. Las primeras son adecuadas para interiores, las segundas para interiores y exteriores y las terceras para exteriores.

Garantía

Aunque no es obligatoria, 12 de los productos analizados ofrecen algún tipo de garantía. Revisa las condiciones para hacerla válida.

Guíate por esto

Los resultados de las pruebas de intemperismo te brindarán una idea más clara del desempeño de las pinturas ya aplicadas.

Ciclos de lavado

Los modelos que calificaron Excelente logran 5000 sin un desgaste apreciable. Los modelos con calificación de Suficiente lograron entre 113 y 951. Los modelos calificados como Pobres rindieron de 10 a 20.

Corre tiempo

Checa el tiempo de secado al tacto en las tablas de resultados para que sepas cuánto esperar entre la primera mano de pintura y la siguiente.

Mucho ojo

La Relación de Contraste y el Rendimiento (cantidad para cubrir adecuadamente una superficie) van de la mano. La mayoría proporciona niveles de contraste mayores al 90%; sin embargo, las que obtuvieron calificación de Excelente ofrecen valores arriba del 98%.

Los más blancos

Los mejores modelos superan el 85% de índice de blancura, mientras que los modelos con menor blancura tienen entre 70% y 80%.

De todo un poco

Evaluamos la degradación de la blancura y apariencia de pintura aplicada. Las que no sufrieron una degradación significativa en su blancura y no presentaron desprendimiento o ampollamiento, lograron la máxima calificación.

Pocas sufrieron un deterioro significativo en su apariencia al transcurrir entre 400 y 1300 horas de exposición a las condiciones de prueba (esencialmente sufrieron desprendimiento de la película), lo cual significó que calificaran como "Pobres".

Las que calificaron Excelente

ACUARIO
CLASSIC

SAYER
MAGICOLOR

CONTIMEX
PLASTICA 63

VOLLER
ONE 900 PLUS

SHERWIN WILLIAMS
KEM TONE

BEREL
100 ACRYL

DOAL
GRAN TURISMO

ACUARIO
MASTER

CONTIMEX
CONTIMEX

VOLLER
700 BLANCO A

Las que calificaron Pobre

QUALITEC
PINTURA VINÍLICA
ACABADO MATE

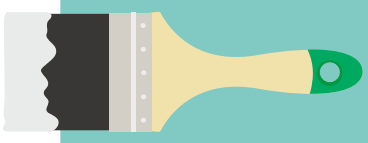
NEW WAVE
PINTURA VINÍLICA
INTERIOR

SORIANA
PINTURA VINÍLICA

Sustentabilidad

Estos productos están fabricados con materiales sintéticos difíciles de ser reusados al final de su vida útil. Aplícala correctamente, no la desperdicies. Si te sobra, cierra perfectamente la tapa del bote y almacénala en un área donde no le dé la luz directa del sol.

Si caduca (notarás una nata y un aroma desagradable), déjala secar y entrégala al camión recolector de basura, nunca la tires en una alcantarilla.



Platillo Sabio

PROFECO

Sergio Ascencio

Inspiración por la familia

En la cocina encontró su pasión. Encontró una forma de expresión, para dar cariño y de mostrar nuestra cultura al mundo.

En entrevista con la Revista del Consumidor, el Chef Sergio Ascencio nos cuenta cómo esa cercanía que se da en las comidas familiares, en las que todos los comensales llegan con algún platillo para compartir, platican y conviven hizo que se envolviera en el mundo de la cocina.

Desde su experiencia nos platica que no siempre es necesario innovar o estar a la vanguardia, sino que cada lugar tiene una manera de hacer las cosas conservando su esencia. Como una especie de dogma, Sergio platica que ha sido un poco el destino, un poco la casualidad y otro tanto la fortuna las que le han dado la sensibilidad para saber observar cómo diferentes mentes trabajan y aportan un cambio o tendencia en la cocina, en la forma de comer, servir, vivir.

Cocinar es un medio por el cual expresamos amor, cariño, no solo a los que queremos, sino también a nuestro cuerpo. Convencido de que la alimentación es esencial para mejorar nuestro estado de salud, nuestro estado mental y nuestro estado de ánimo, considera que comer saludable es importante; aunque a veces por cuestiones de tiempo o economía no nos damos el tiempo para conocer la gran variedad de vegetales y productos del mar que ofrece nuestro país.

Justamente su amor por el mar lo ha llevado a ser no solo un conocedor de la técnica para sacar lo mejor y los más deliciosos sabores al cocinar estos productos, sino que también nos habla de una persona interesada y comprometida.

El Chef no solo está a favor de la importancia de la alimentación saludable y rica, sino que también es un ferviente consumidor e impulsor de micro, pequeños y medianos productores, en su restaurante Nerea, como una forma de aportar un granito de arena para que la economía del país empiece a reactivarse.

Sergio Ascencio regresa a la nueva normalidad desde el respeto hacia nuestra comunidad, hacia las normas definidas por las autoridades pues es consciente de que al cuidarnos cuidamos a los demás y ellos a su vez a nuestras familias.

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO TV

Platillo Sabio
PROFECO

Ceviche con recado negro

Ingredientes

- 750 g de pescado en filete o pescado entero de 1,200 kg aproximadamente

Para el recado negro:
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cebolla blanca en cubos medianos
- 1 jitomate guaje en cubos medianos
- 100 g de pasta de recado negro
- 1 hoja de epazote
- c/n de orégano
- c/n de agua
- c/n de sal

Para la marinación:
- 6 limones (jugo)
- Preparación anterior de recado negro

Para la guarnición:
- Vegetales en escabeche (ver receta Tecnología Doméstica Profeco)
- ½ cebolla morada picada finamente
- 1 jitomate guaje en cubos pequeños
- c/n chile serrano picado finamente

Otros:
- 2 rabanitos en láminas finas
- Hojas de cilantro
- 15 tomatitos cherry en mitades

Preparación

Corta en cubos medianos el pescado y reserva.

Para el recado negro:
1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
2. Añade el jitomate, una pizca de sal y cocina casi al punto tatemado.
3. Aromatiza con el epazote y orégano seguido de la pasta de recado negro disuelta previamente en agua. Cocina a fuego bajo por 20 minutos.
4. Rectifica de sal, deja enfriar, licúa y reserva.

Para la marinación:
1. Añade el jugo de los limones a los cubos de pescado y deja macerar en refrigeración por 45 minutos máximo.
2. Incorpora la preparación anterior de recado negro unos 10 minutos antes de servir. Además de la cebolla morada, el jitomate y chile serrano al gusto para completar la guarnición.

Para servir:
1. Dispón el ceviche en un plato, acompañando con los vegetales en escabeche y mitades de tomatito cherry casi tatemado.
2. Acomoda las láminas de rabanito, las hojas de cilantro y termina con aceite de los vegetales en escabeche.

1907 KCAL. $225.84 6 PORCIONES 1 HORA 15 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval

Tecnología Doméstica PROFECO

VEGETALES EN ESCABECHE

Ingredientes

- 1 coliflor cortada en ramilletes
- 10 zanahorias cortadas en medialuna de grosor medio

Para el confitado:

- 3 dientes de ajo quemados con piel
- 2 hojas de laurel
- c/n orégano
- c/n tomillo
- 600 ml de aceite (preferentemente de oliva)
- 200 ml de vinagre blanco
- 200 ml de agua o caldo de pollo
- c/n de sal

Preparación

Esta preparación la puedes hacer con cualquier verdura que tengas en casa para aprovechar y conservar por más tiempo tus alimentos.

Para el confitado:

1. Calienta el aceite a fuego muy bajo hasta notar que se forman pequeñas burbujas en el fondo
2. Agrega los ajos y las hierbas aromáticas para perfumarlo.
3. No subas el fuego. Incorpora primero la colifor y déjala 10 minutos. Después agrega las zanahorias y déjalas otros 10 minutos.

Terminado:

1. Añade el agua o caldo de pollo y si es necesario sazona con sal. Deja al fuego de 5 a 10 minutos.
2. Apaga el fuego y en este momento aporta acidez a la preparación con el vinagre.
3. Deja enfriar a temperatura ambiente para que se incorporen todos los sabores.
4. Para conservar mejor, envasa en frasco de vidrio con tapa hermética y mantén en refrigeración donde pueden durar hasta 3 semanas.

Consejo: Deja enfriar a temperatura ambiente, espera a que la preparación esté tibia y pasa al frasco hermético. Termina de enfriar sumergiendo el frasco tapado en un baño maría con hielos.

Consulta nuestra edición de Junio de este año donde te enseñamos a esterilizar frascos y envasar conservas.

5616 KCAL. 25 porciones $147.67 1 hora 15 minutos

¿Cuánto cuesta?

Consulta de información del 22 al 29 de junio del 2020. Ciudad de México y Área Metropolitana.

Ceviche con Recado Negro

Platillo Sabio PROFECO

Producto	Precios en mercados o supermercados		Costos para el Platillo Sabio Profeco	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Pescado Sierra	1 kg	$232.00	750 g	$174.00
Aceite vegetal	1 l	$30.00	30 ml	$0.90
Cebolla blanca	1 kg	$13.00	75 g	$0.98
Jitomate guaje	1 kg	$21.95	180 g	$3.95
Recado negro	100 g	$11.50	100 g	$11.50
Epazote	1 manojo	$16.90	1 g	$0.17
Orégano	1 pieza	$12.50	1 g	$1.88
Cebolla morada	1 kg	$29.90	75 g	$2.24
Limón agrio	1 kg	$19.45	380 g	$7.39
Chile serrano	1 kg	$55.00	10 g	$0.55
Rábano	1 manojo	$10.78	70 g	$3.02
Cilantro	1 manojo	$5.80	10 g	$0.58
Tomates cherry	238 g	$32.90	135 g	$18.66
Sal de mesa	1 kg	$16.00	1.5 g	$0.02
	Total	**$507.68**	**Total**	**$225.84**
	Costo promedio del Ceviche con Recado Negro			**$225.84**

*Productos no localizados en catálogos del QQP:
Orégano McCormick 20 g / Fuente: Walmart en línea / 6/26/20.
Epazote por pieza / Fuente: Walmart en línea / 6/26/20.
Filete de pescado Sierra Madre Blanco del Nilo natural 1 kg / Fuente: Walmart en línea / 6/26/20.
Cebolla Morada Granel Kg / Fuente: CHEDRAUI / 6/26/20.
Tomates Nature Sweet Cherubs 283 g / Fuente: Walmart en línea / 6/26/20.
Cilantro Rollo Fuente: / CHEDRAUI / 6/26/20.
Recado Negro / Fuente: Walmart en línea / 6/29/20.

Vegetales en escabeche

Tecnología Doméstica PROFECO

Producto	Precios en mercados o supermercados		Costos para el Platillo Sabio Profeco	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Ajo	1 kg	$125.00	3 dientes	$3.75
Coliflor	1 pieza	$29.75	850 g	$25.29
Zanahoria	1 kg	$13.45	1 kg	$13.45
Vinagre blanco	1 l	$12.15	200 ml	$2.43
Aceite de oliva	750 ml	$126.50	600 ml	$101.20
Laurel	1 manojo	$8.90	1 g	$0.89
Orégano	1 pieza	$12.50	1.5 g	$0.63
Tomillo	1 manojo	$12.90	1.5 g	$0.02
Sal de grano	1 kg	$9.00	1.5 g	$0.01
	Total	**$350.15**	**Total**	**$147.67**
	Costo promedio de los Vegetales en Escabeche			**$147.67**

*Productos no localizados en catálogos del QQP:
LaurelFuente: CHEDRAUI en línea / 6/26/20.
Orégano McCormick 20 g / Fuente: Walmart en línea / 6/26/20.
Tomillo por pieza / Fuente: Walmart en línea / 6/26/20.
Sal Sol Grano Yodada Bolsa 1 Kg / Fuente: Walmart en línea / 6/26/20.

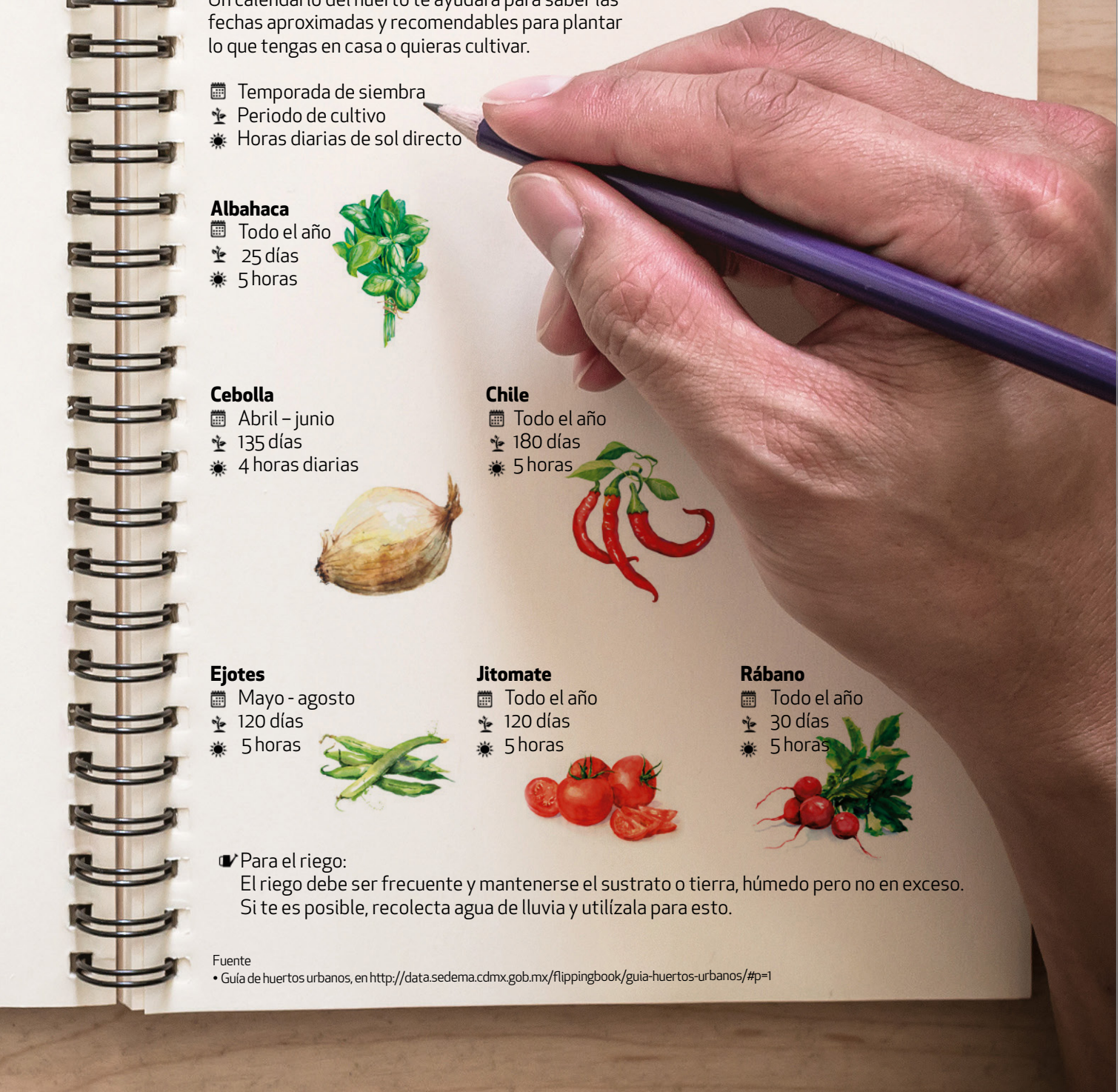
¿Qué planto hoy?

Ahora que comenzarás con tu huerto en casa aquí hay algunas opciones para que plantes.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Un calendario del huerto te ayudará para saber las fechas aproximadas y recomendables para plantar lo que tengas en casa o quieras cultivar.

- Temporada de siembra
- Periodo de cultivo
- Horas diarias de sol directo



Albahaca
- Todo el año
- 25 días
- 5 horas

Cebolla
- Abril – junio
- 135 días
- 4 horas diarias

Chile
- Todo el año
- 180 días
- 5 horas

Ejotes
- Mayo - agosto
- 120 días
- 5 horas

Jitomate
- Todo el año
- 120 días
- 5 horas

Rábano
- Todo el año
- 30 días
- 5 horas

Para el riego:
El riego debe ser frecuente y mantenerse el sustrato o tierra, húmedo pero no en exceso. Si te es posible, recolecta agua de lluvia y utilízala para esto.

Fuente
- Guía de huertos urbanos, en http://data.sedema.cdmx.gob.mx/flippingbook/guia-huertos-urbanos/#p=1

DESPEJA TUS DUDAS SOBRE EL BURÓ DE CRÉDITO

Sirve para determinar si puedes acceder a un préstamo de acuerdo a tu historial crediticio.

Tiempo de lectura: 2 minutos 45 segundos.

Ya sea bancario, departamental, hipotecario y/o automotriz, por mencionar algunos, ¿has cumplido con tus obligaciones de pago o dejaste de hacerlo? Al adquirir alguno de estos créditos iniciaste una relación comercial entre tú y las entidades financieras y/o comerciales, basada en la confianza mutua de que el trato se cumplirá.

Circunstancias Especiales

Pero ¿qué sucede si por la pandemia de COVID-19, u otra razón, dejaste de pagar o no has podido hacerlo? Algunas instituciones otorgantes del crédito han proporcionado diferentes opciones de pago o apoyo con el fin de que puedas superar esta contingencia y evitar afectar tu historial crediticio en las Sociedades de Información Crediticia (SIC) o mejor conocidas como Buró de Crédito.

Foto: José Rodríguez Magos

¿QUÉ SON LOS BURÓS DE CRÉDITO?

Son empresas privadas que reunen los historiales crediticios de cada persona con base a sus registros de préstamos. Están debidamente autorizadas por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), con opinión del Banco de México (Banxico) y de la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV).

Actualmente, existen dos empresas privadas encargadas del manejo de tu historial crediticio:

- **Buró de Crédito** (Trans Union de México, S.A. S.I.C).
- **Círculo de Crédito** (Círculo de Crédito, S.A. de C.V. S.I.C).

¿CÓMO FUNCIONAN?

Reciben información

Reunen información de tu historial crediticio con base en los registros de instituciones financieras o comerciales que otorgan créditos como bancos, sociedades de ahorro y préstamo, empresas comerciales y tiendas departamentales, entre otros.

El Reporte de Crédito

A partir de estos registros se genera un reporte que incluye la puntualidad de tus pagos en los últimos 24 meses.

Utilidad

Las entidades financieras que dan préstamos usan los registros para evaluar y determinar (junto con otros factores como la edad e ingresos) si te prestan dinero o no.

SOLICITA TU REPORTE

Sin costo

De acuerdo con la Ley para Regular a las Sociedades de Información Crediticia (LRSIC), tienes derecho a solicitar a las sociedades el envío gratuito de tu reporte especial cada 12 meses (un año).

Solicítalo

Pídelo a través de las páginas de las Sociedades de Información Crediticia oficiales en:

www.burodecredito.com.mx
www.circulodecredito.com.mx

Consultas adicionales

Si dentro de este periodo deseas una consulta adicional tendrá un costo que dependerá de la forma de entrega de tu reporte.

Genera tu Reporte

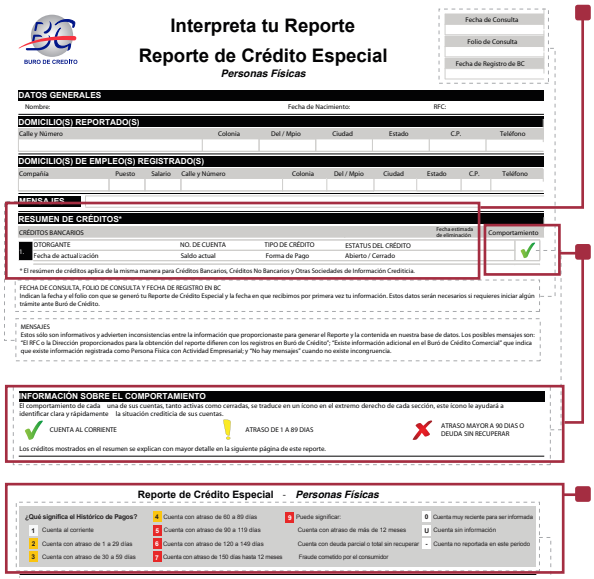
Obtén tu reporte con estos sencillos pasos:

1 Ingresa a las páginas:
www.burocredito.com.mx
www.circulodecredito.com.mx

2 Ve al apartado de solicitud y llena el formulario con los datos solicitados.

3 Selecciona el medio por el que lo quieras recibir, puede ser un correo electrónico que proporciones.

Este es un ejemplo de un Reporte de Crédito:



En el bloque de Resumen de Créditos encontrarás toda la información de los créditos que has solicitado.

Encontrarás el comportamiento del crédito representado con un ícono.

Los periodos de atraso vienen clasificados por una numerología .

Cuando exista algún error o inconformidad respecto a algún dato contenido en tu Reporte de Crédito Especial, debes iniciar un proceso de reclamación a más tardar en 29 días naturales al recibir tu reporte.
Revisa los procesos a seguir en los respectivos sitios de internet de las Sociedades de Información Crediticia..

Fuentes
• Buró de Crédito, en http://www.burodecredito.com.mx
• Burós de crédito, en http://www.banxico.org.mx/divulgacion/sistema-financiero/sistema-financiero.html
• Círculo de Crédito, en www.circulodecredito.com.mx
• Ley para Regular las Sociedades de Información Crediticia, en: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/237.pdf

CONSULTORIO

Alimentación, Emociones y el COVID-19

Una buena alimentación puede verse afectada por diversas razones. Detéctalas a tiempo.

Tiempo de lectura:4 minutos.

Dra. Lizette Quiroz Casian. Médico Psiquiatra en la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria; del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Profeco: ¿Cuáles han sido los efectos del aislamiento por la pandemia del Coronavirus?

Dra. Lizette Quiroz: Las medidas de aislamiento, cuarentena y distanciamiento social vividas durante la pandemia tienen sus propias características.

A los enfermos se les asila por lo que experimentan soledad, discriminación o miedo. Quienes estuvieron en contacto con alguien enfermo son puestos en cuarentena. También experimentan soledad, en menor grado, incertidumbre y molestias al sentirse privados de su toma de decisiones con libertad. Por último, el distanciamiento social, que no nos aísla tanto pues solo mantenemos una separación por lo que se vive con menos soledad

Estas medidas nos despiertan angustia y dolor social de no estar con la otra persona, no estar vinculado.

Profeco: ¿Y cómo afectan estas emociones con la comida?

DLQ: La comida nos alimenta, nutre, aporta un balance energético y recompensa. El ser humano necesita tener placer y motivación de buscar la comida para sobrevivir como especie. La comida hace que liberemos dopamina que es una sustancia de placer, es normal si de repente la buscamos para sentirnos bien porque nuestro cerebro está formado así.

Pero si con el aislamiento, estrés, la incertidumbre, cambios de ánimo nos sentimos mal, tenemos una emoción negativa podemos recurrir a la comida para tener mayor bienestar y mitigar esa sensación desagradable.

Profeco: ¿Cómo impactan las emociones, negativas y positivas, con la comida, cómo le hacemos para poderlas controlar respecto a cómo comemos?

DLQ: La parte de la recompensa que comentaba, está muy ligada a áreas del cerebro que tienen que ver con las emociones, con los recuerdos. A lo largo de la vida vamos haciendo asociaciones a ciertos momentos, reuniones sociales, momentos en los que nos sentíamos contentos, en los que estábamos celebrando, y había comida alrededor.

Los alimentos altos en calorías o carbohidratos nos reconfortan cuando nos sentimos mal pero no nos nutren. Es mejor no tenerlos a la mano en esos momentos.

Asociamos esa recompensa con la emoción de un bienestar aunque puede pasar para el lado negativo también. Es decir, que tengamos una mala experiencia en algún momento con cierto alimento y nos alejemos de él incluso si es nutritivo.

Todo esto puede ocurrir por un aprendizaje de hábitos culturales, familiares o personales. Los alimentos y las emociones están altamente ligados con nuestros recuerdos, con nuestras experiencias y con un bienestar.

Profeco: ¿Cómo le hacemos para modificar esa relación, para que alimentos saludables también nos provoquen emociones buenas?

DLQ: Identificar nuestro patrón de alimentación. Saber si es hambre, tristeza, ansiedad lo que nos está haciendo comer. Cuando es el momento de comer hacerlo con intención y con atención plena.

Todo pensamiento tiene una emoción ligada a una conducta. Por ejemplo si estoy pensando en que no voy a tener trabajo, me puede hacer sentir preocupado, estoy tenso, estoy irritable, estoy ansioso y la conducta puede ser comer.

Profeco: ¿Puedes compartirnos alguna técnica para cuidar nuestra salud mental en este momento que estamos viviendo?

DLQ: Tener un rutina ya que nos da estructura. Nos ayuda a mantener la mente ocupada. Informarnos en fuentes oficiales. Al estar informados podemos tomar decisiones, planear o al menos prever consecuencias. No sobreexponernos a la información, "desconcectarnos" por momentos y consumir información positiva. La buena alimentación también entra aquí. Si estamos bien nutridos nuestro cerebro funciona mejor pues pensamos y actuamos con claridad.

Dormir las horas que dormíamos antes ya que así evitaremos que se desfasen nuestro ciclo circadiano lo que nos generaría estrés.

Profeco: ¿Qué recomendaciones le puedes dar a la gente que tiene miedo de comenzar la nueva normalidad?

DLQ: Para quienes el estrés postraumático, como estar hipervigilantes, tener pesadillas o no querer salir de casa, les está afectando en los diferentes ámbitos de su vida buscar atención profesional.

Implementar estrategias de relajación para centrarnos en el momento presente y conectar con uno mismo. Salir de casa manera gradual conforme se vaya tolerando.

Fotos: José Rodríguez Magos

HAZLO TÚ MISMO

RENUEVA TU ESCRITORIO

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Ya sea para trabajar o desarrollar tu creatividad, enchula tu espacio de trabajo.

MATERIALES:		HERRAMIENTAS:
• Guantes, cubrebocas y lentes de protección • Lijas para madera (granos 180 y 220) • Trapo • Sellador para madera	• Barniz para madera base agua • Tinta para madera • Resanador para madera • Vinil autoadherible	• Brocha para madera

ESCRITORIO DE MADERA

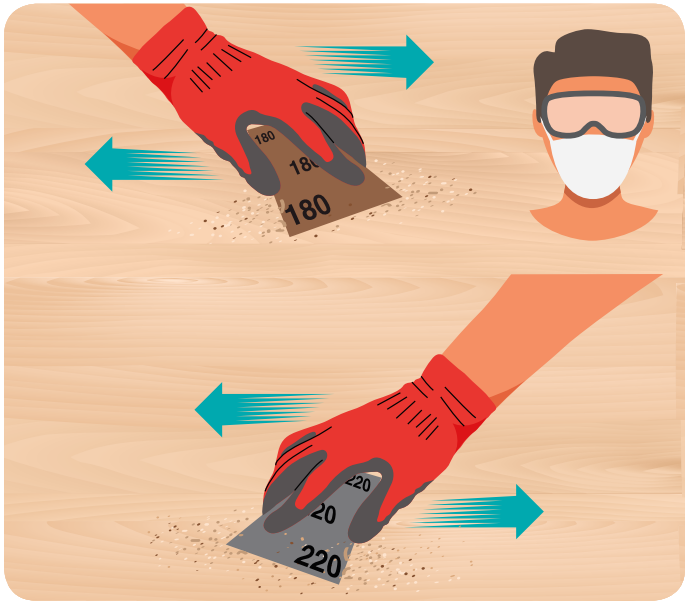
Lijado y Pintado

1 LIJA

Con los guantes, cubrebocas puestos y lentes de protección, comienza a lijar el escritorio con la lija de 180 siguiendo las vetas de la madera. Después, ocupa la lija de 220.

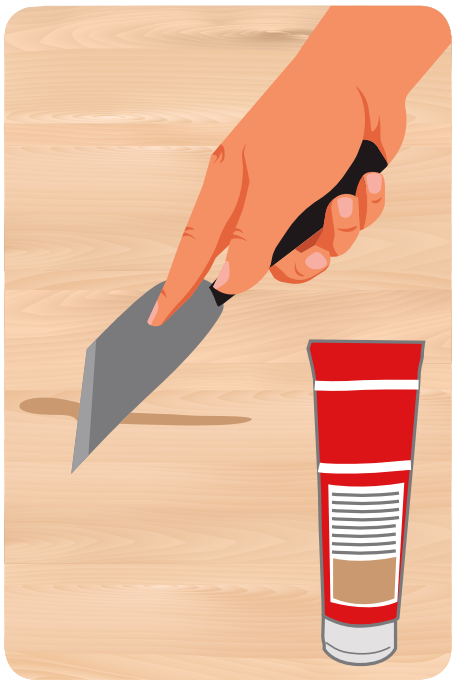
2 SACUDE

Retira el polvo con el trapo.



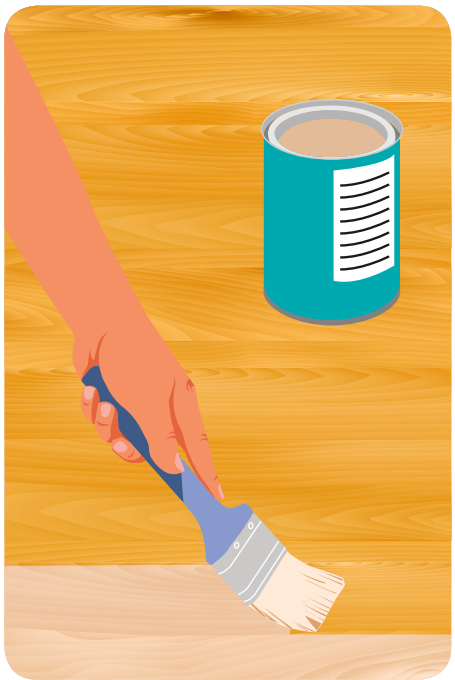
3 RESANA

Si es necesario, resana siguiendo las instrucciones del resanador para madera.



4 ENTINTA

Aplica la tinta como se indica y deja secar.



5 SELLA

De acuerdo con las instrucciones del fabricante, aplica el sellador y déjalo secar.

6 VUELVE A LIJAR

Una vez seco, vuelve a lijar con la lija de 220.

7 BARNIZA

De acuerdo con las instrucciones del barniz, aplícalo y déjalo secar.

*Cerciórate que los productos que utilices sean compatibles entre sí (resanador, sellador, tinta y barniz)

Otra opción es utilizar vinil autoadherible en lugar de pintar. Solo deberás preparar la superficie (lijando y limpiando) y adherir perfectamente el vinil con una esponja o trapo.

SE QUEDÓ FUERA POR POSIBLE PUBLICIDAD ENGAÑOSA

Profeco te defiende de productos milagro.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

En octubre del 2019 la asociación civil Proconsumidores A.C. interpuso una denuncia ante la Procuraduría Federal del Consumidor en contra **Novirsa S.A. de C.V.**, por presunta publicidad engañosa de sus productos "Reduction", "Crema Hebe" y "Cell Master".

La Profeco emitió un requerimiento de información, mismo que se notificó al proveedor. No se tuvo respuesta por lo que se impuso una multa, la cual se intentó notificar en diversas ocasiones.

Por otro lado, la Comisión Federal para la Protección de Riesgos Sanitarios (COFEPRIS), el **29 de enero de 2020** emitió una alerta sanitaria sobre diversos productos, entre ellos "Reduction" y "Cell Master" **la cual, a finales de mayo se actualizó añadiendo los productos de "SOS PROTEK".**

Existiendo denuncias en redes sociales, de oficio y de conformidad con el artículo 13 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, el 22 de mayo se procedió a la realización de monitoreos por Profeco a las páginas del proveedor Novirsa S.A. de C.V.

- **https://novirsa.mx**
- **https://hospitalar.mx**
- **https://sosprotek.com**
- **https://www.cell-master.mx**

Se observó que Novirsa S.A. de C.V. en sus páginas web:

- ✖ No proporciona domicilio a través del cual los consumidores puedan presentarle reclamaciones o solicitarle aclaraciones.
- ✖ No proporciona términos y condiciones, ni los procedimientos para solicitar una cancelación, devolución o cambio de los productos adquiridos.
- ✖ No garantiza la confidencialidad de los datos personales y/o bancarios proporcionados por los consumidores, ya que carece del aviso de privacidad.
- ✖ No cuenta con avisos que adviertan cuando la información no es apta para la población vulnerable.

Por Publicidad Engañosa y no tener domicilio localizable, la empresa Novirsa S.A. de C.V. quedó fuera del "Hot Sale 2020".

Del análisis publicitario de dichas páginas se advierten diversas frases que pudieran considerarse **publicidad engañosa**.

Por lo anterior y por no tener un domicilio en el que se pueda localizar, se solicitó a la Asociación Mexicana de Ventas Online (AMVO), organizador del evento denominado "Hot Sale 2020", se quitara a Novirsa S.A. de C.V. de dicha campaña.

Novirsa S.A. de C.V., **posterior al boletín informativo que emitió la Profeco, el 24 de mayo** agregó en su página: "Términos y Condiciones de uso", "Legales", "Preguntas frecuentes", así como un domicilio que coincide con el que ya se ha intentado notificar, **datos que en el primer monitoreo realizado a su página web no aparecían.**

Regreso a la alimentación saludable

Bases para continuar con un estilo de vida que te hará mucho bien.

Tiempo de lectura: 2 minutos 45 segundos.

Durante este periodo de grandes cambios y decisiones, continuar con una buena alimentación te ayudará no solo a prevenir enfermedades, sino a sentirte mejor.

A la hora de comer hay muchos aspectos a tener en cuenta. Estamos acostumbrados a que, continuamente, nos digan qué consumir y por qué hacerlo. Tomar consciencia para comprar productos locales, comer bien, consumir alimentos de temporada, tomarse el tiempo para cocinar y comer, y evitar alimentos procesados contribuye a multitud de factores que nos benefician a la larga y a todos como sociedad.

La transformación empieza con lo que llevas a tu mesa.

Repasemos lo positivo que nos deja esta experiencia y por qué es conveniente que hagamos un uso más responsable de los alimentos:

Apoyo al consumo local

Con esto se hace referencia a la colaboración entre diversas economías basadas en productos de la misma geografía, región o localidad.

¿Por qué es beneficioso?

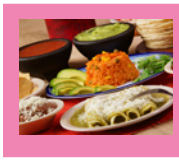
Los productos locales al ser de temporada son más baratos, tendrás variedad durante el año, se mejoran las tierras de cultivo y se generan empleos para más familias. Además:

- Consumir productos locales no solo ayuda a la economía local, también favorece una forma de elaborar un producto y distribuirlo.
- Contribuye al cuidado del medio ambiente porque se evitan traslados innecesarios desde largas distancias, reduciendo con ello emisiones contaminantes y residuos.
- Contribuye al bienestar de nuestro entorno, mejorando las economías locales.
- Se tiene acceso a productos frescos y de temporada.
- Favorece el consumo responsable y sostenible pues solo adquieres lo necesario y así promueves la producción local.
- Se apoya la generación y mantenimiento de empleos en las comunidades.

Sigue cuidando tu alimentación

Los alimentos procesados han sido la opción más atractiva para cubrir un amplio mercado de alimentación y las demandas de un mundo más globalizado. Sin embargo, ha sido en detrimento de nuestra salud. Por eso:

Asegúrate que tus comidas sean saludables y contengan la porción indicada de acuerdo a tus necesidades o a las de tu familia.



Cocina tus propios platillos. En un principio puede parecer que esto te va a dar más trabajo pero no es así. Con un poco de organización y constancia llevarás a tu mesa platos ricos y saludables.

Cuando cocinamos nuestra propia comida somos nosotros los que decidimos y elegimos los ingredientes que queremos poner. De esta forma llevamos el control de nuestra salud.

No consumas comida o bebidas chatarra. Lee e infórmate sobre qué contienen los productos que de pronto se te antoja comer. Si no lo puedes pronunciar pregúntate si te lo quieres comer.

Controla la cantidad de azúcares que ingieres, por ejemplo los jugos envasados, pastelitos o pan de caja que sueles consumir pueden contener más azúcares de lo que se recomienda ingerir al día.

En las últimas ediciones de la revista, en la sección **Bajo la lupa**, se ha hecho hincapié en que lo más natural es lo mejor. Entre más aditivos y conservadores tengan los alimentos es mejor no consumirlos, si lo haces, que sea esporádicamente.

A la larga verás que tu organismo (piel, digestión, incluso estado de ánimo) te agradecerá consumir alimentos que no estén procesados.

Garantizar que los alimentos que llevamos a la mesa estén libres de microorganismos que puedan dañar nuestra salud es muy importante. Así que en casa:

No hay alimentos malos, sino malas prácticas, tanto en su preparación como en su consumo.

- Mantén todo limpio.
- Lávate las manos antes de cocinar.
- Mantén las superficies de la cocina, limpias y aisladas de las mascotas.
- El agua que utilices para cocinar y lavar los alimentos debe ser potable.
- Maneja de forma independiente alimentos cocinados de crudos y almacénalos en envases diferentes.
- Cuece perfectamente los alimentos.
- Lava y desinfecta las frutas y verduras con las sustancias recomendadas para tal fin y como lo indica el empaque.

Recuerda, no solo estamos hablando de la importancia de la economía, sino también de factores tan relevantes como la salud, el medio ambiente, incluso de las relaciones sociales.

Hábitos saludables

- Calma tu sed con agua natural.
- Muévete. Deja un rato la tele, los videojuegos y el teléfono para después.
- Come en la mesa, no frente a la tele, teléfono o la computadora. Date un espacio y disfruta cada bocado. Estudiar o trabajar desde casa no significa que debes estar pegado todo el día frente a la computadora y comer en tu escritorio. Haz una pausa mental y disfruta los platillos cocinados, sin presión, ya después continúas con tus labores.
- Preparar tu propia comida es un lujo que hace unos meses hacías con prisa, cansado o de plano te era imposible de realizar. Ahora tienes la oportunidad de hacerlo y ser parte del proceso de elección y elaboración de los alimentos.
- Cocinar no es recalentar algo que has comprado en el supermercado o abrir un envase y poner lo que lleva en su interior en el microondas. Este tipo de alimentación, mantenida a lo largo del tiempo, solo te traerá enfermedades y problemas de sobrepeso.

Fuentes
- Alimentación saludable, en http://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf
- Alimentación sana, en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
- Productos locales es igual a beneficios, en https://www.gob.mx/inaes/es/articulos/productos-locales-es-igual-a-beneficios?idiom=es
- Qué y cómo comemos los mexicanos. Consumo de alimentos en la población urbana, en https://funsalud.org.mx/wp-content/uploads/2019/11/que_y_como_comemos_los_mexicanos.pdf

LO QUE DEBES SABER DE LA ARTRITIS

La afección que daña las articulaciones provocando dolor y pérdida de movimientos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La artritis ocurre cuando se inflaman las articulaciones, es decir, la unión entre dos huesos, sobre la que se produce el movimiento de los mismos.

La causa más frecuente de esta enfermedad es el deterioro o desgaste del cartílago (tejido que amortigua las terminaciones de los huesos en el interior de las articulaciones) cuya función es evitar el roce entre los huesos, proporcionando suavidad a los movimientos. Dicha degradación puede provocar que, en determinados momentos, los huesos entren en contacto, ocasionando los síntomas que la caracterizan:

- Dolor.
- Inflamación.
- Disminución de la capacidad de movimiento de la articulación.
- Enrojecimiento de la zona de la articulación.
- Rigidez al despertar.

Es más común en mujeres y en personas con sobrepeso.

Los síntomas de la artritis generalmente se desarrollan con el tiempo, pero también pueden aparecer repentinamente. La artritis se observa con mayor frecuencia en adultos mayores de 65 años, pero también puede desarrollarse en niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Existen muchos tipos de artritis, más de 100, pero las más comunes son:

Osteoartritis

También llamada enfermedad degenerativa de las articulaciones o artrosis, es la forma más común de artritis. Suele presentarse con los años, cuando el cartílago protector en los extremos de los huesos comienza a deshacerse, desgastarse y deteriorarse.

Provoca dolor, sensibilidad, rigidez y pérdida de la flexibilidad en la articulación. Afecta manos y grandes articulaciones que soportan peso en el cuerpo como rodillas y cadera. Esta enfermedad empeora con el tiempo.

Los factores que la provocan en la mayoría de los casos no están claros. Se considera que hay una combinación de varios elementos, incluyendo el proceso de envejecimiento, la presencia de secuelas de lesiones articulares, herencia, debilidad muscular u obesidad.

No existe una prueba específica para la osteoartritis. Por ello, se recurre a métodos como la historia médica, exámenes físicos o de laboratorio o Rayos X. Normalmente se trata con ejercicio, medicamentos y en ocasiones cirugía.

Acude con un médico especialista si tienes dolor articular persistente.

Artritis Reumatoide

Trastorno inflamatorio y crónico que afecta, en etapas iniciales, las articulaciones pequeñas y medianas como manos, muñecas, codos, rodillas, tobillos y hombros. Causa dolor, rigidez e hinchazón lo que puede dificultar tus actividades cotidianas como vestirte o peinarte.

Se caracteriza por la afectación simétrica de las articulaciones. Esto quiere decir que si la padeces, te dolerán, por ejemplo, ambas manos. Provoca que las articulaciones se deformen y salgan de lugar. Ataca tanto a hombres como mujeres, pero es más predominante en mujeres.

Este padecimiento es, además, autoinmunitario, es decir, se produce cuando el sistema inmunitario ataca por error los tejidos del cuerpo. También, al ser un padecimiento sistémico puede afectar a órganos tales como piel, ojos, corazón, pulmones e incluso al sistema nervioso, sangre y aparato músculo-esquelético.

Debes saber que, si bien no tiene cura, existen medicamentos que, iniciados en fase temprana, pueden mejorar el pronóstico y calidad de vida de quienes la padecen.

Entre los síntomas de la Artritis Reumatoide se encuentran:

- Articulaciones sensibles a la palpación, calientes e hinchadas.
- Rigidez articular que empeora por las mañanas y después de la inactividad.
- Cansancio, fiebre y pérdida del apetito.

La gravedad de estos síntomas puede variar e incluso aparecer y desaparecer. Los periodos de mayor actividad de la enfermedad, denominados brotes, se alternan entre periodos de remisión relativa, cuando la hinchazón y el dolor se disipan o desaparecen.

Foto: José Rodríguez Magos

Fuentes
- Artritis reumatoide, en https://www.gob.mx/inapam/articulos/artritis-reumatoide
- Detección y tratamiento oportuno de artritis, en https://www.gob.mx/issste/prensa/deteccion-y-tratamiento-oportuno-de-artritis-evitan-hasta-80-de-dano-estructural-a-pacientes
- Osteoartritis contra artritis reumatoide, en https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/18027.htm#:~:text=La%20osteoartritis%20es%20un%20deterioro,la%20destrucci%C3%B3n%20del%20cart%C3%ADlago%20articular.

Foto: José Rodríguez Magos

Trabajadoras del hogar y la pandemia

En colaboración con

CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN

La emergencia sanitaria evidenció las desventajas que viven.

Tiempo de lectura: 3 minutos.

En México existen más de 2 millones de personas que se dedican al trabajo del hogar remunerado, y nueve de cada 10 son mujeres. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2017, solo una de cada 10 trabajadoras del hogar cuenta con alguna prestación laboral (aguinaldo, vacaciones o seguro médico) y apenas 2% tiene contrato.

Esto ha tenido como consecuencia jornadas laborales de más de 8 horas, sueldo variable, incremento gradual de actividades no acordadas inicialmente, interrupción de los períodos de descanso o prohibición de reunirse con su familia. Además, las trabajadoras del hogar también pueden experimentar discriminación y violencia en cualquiera de sus formas.

Afortunadamente, desde 2018, el panorama ha empezado a cambiar: la Suprema Corte de Justicia de la Nación ha señalado como discriminatorio cualquier trato que no las considere como trabajadoras sin más. Luego vino la reforma a la Ley Federal del Trabajo y a la Ley del Seguro Social que permitieron su acceso a beneficios de seguridad social como la atención médica para ellas y sus familiares, guarderías, pensiones o créditos para comprar vivienda.

En marzo de 2019 el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) puso en marcha el *Programa Piloto para la Incorporación de las Personas Trabajadoras del Hogar,* que posibilita a empleadores y empleadoras a afiliarlas de manera voluntaria y sencilla a los servicios de esta institución. Esto ha permitido que, hasta mayo de 2020, más de 22 mil trabajadoras del hogar ya sean derechohabientes del IMSS.

No obstante estos avances, el arribo de la pandemia por COVID-19 reveló muchas de las desigualdades que aún afectan a las trabajadoras del hogar. Por ejemplo, ellas son más susceptibles al contagio por las largas distancias que recorren en transporte público para llegar a las casas de quienes las emplean; también porque muchas de ellas laboran con más de una familia y tienen más interacciones con distintas personas.

Al ser personas que dependen de su trabajo diario, no ha sido sencillo para ellas resguardarse en casa porque esto significaría suspender sus ingresos. Además, muchas personas mayores, con discapacidad o niñas y niños requieren de sus cuidados y apoyo como actividad esencial.

¿Qué podemos hacer como empleadores para garantizar los derechos de las trabajadoras del hogar durante la pandemia?

Algunas acciones básicas son las siguientes:

- En la medida de lo posible hay que continuar pagando el salario completo a la trabajadora y permitirle que se resguarde en casa.
- Si no se ha afiliado aún a la trabajadora del hogar al *Programa Piloto del IMSS*, se deben cubrir los gastos si llegara a enfermarse y estar atentos a su recuperación.
- Platicar con ella para verificar que tenga información suficiente sobre las medidas de higiene y autocuidado para ella y su familia.
- Si sigue acudiendo a casa para cuidar a personas mayores, con discapacidad o niñas y niños, mantener las medidas de sana distancia y prestar atención a posibles síntomas de COVID-19.

Cumplir con estas medidas representa un esfuerzo importante para las familias. Así se contribuye a garantizar el derecho a la no discriminación para las trabajadoras del hogar y a difundir una cultura de la igualdad y la justicia social. Pero también es una forma de reconocer que ellas son una fuerza laboral fundamental en nuestro país, que permiten que las y los integrantes de la familia puedan desempeñarse profesionalmente, que cuidan de manera digna y respetuosa a quienes lo necesitan. Por eso, es momento de cuidar a quienes nos cuidan.

Para mayor información sobre el *Programa Piloto para la Incorporación de las Personas Trabajadoras del Hogar*, consulta el siguiente sitio de Internet:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/437796/PROGRAMA_PILOTO-comprimido.pdf

A LIBRO ABIERTO

RESPETO Y TOLERANCIA

Historias que tocan temas medulares para la conciencia social.

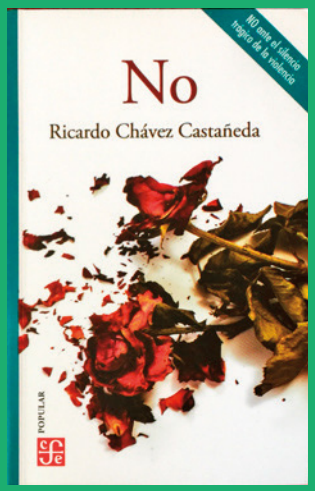
Tiempo de lectura: 3 minutos 30 segundos.

En colaboración con

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Por Antonio Hernández Estrella

La violencia y discriminación crecen, tanto en la protesta social como en la convivencia intrafamiliar. Reflexionemos con una historia que nos lleva a pensar detenidamente sobre el respeto a la mujer y la vida; con un libro de celebración de la vida y la mitología mexicana, y con una obra que invita a conocer nuevas rutas del autoconocimiento y plenitud del ser.



No
Ricardo Chávez Castañeda
208 páginas, tamaño 11 x 17 cm, rústico,
Colección Popular
Fondo de Cultura Económica, 2020
ISBN **978-607-16-6741-0**
Precio de Venta: **$90.00**

NO

Ricardo Chávez Castañeda (1961) nos presenta un relato sobre la vida y muerte de una jovencita, Claudia Arandía Cerveto, víctima de un acto inverosímil de violencia y cuya perturbadora historia mueve sentimientos dolorosos que llevaron al autor a contar lo sucedido.

Tan difícil de explicar es la crueldad humana que existe tras una vejación, que Chávez Castañeda se valió de varios recursos narrativos como el diario, la crónica, la entrevista, la memoria y la epístola para recordar ese trágico suceso que lo marcó de por vida.

La obra nos sumerge en el submundo de los agresores y por momentos nos transporta al terreno de lo demoniaco. En sus encuentros y conversaciones celestiales con Claudia, ese personaje cuyo cuerpo no está presente, pero sí la reivindicación de su derecho a vivir, también aparece la figura de un escritor mexicano que murió en la cúspide de su carrera, el maestro Ignacio Padilla. Ambas figuras convergen en la conciencia de Chávez Castañeda y, en correspondencia, les ofrece esta narración como homenaje.

La tragedia de Claudia sirve para que no olvidemos los feminicidios que aumentan con escalofriantes números en México, y a los cuales debemos decir basta. No levantar la voz, como lo hace Chávez Castañeda, nos conduce a formar parte de un círculo de complicidad.

Si olvidamos historias como la de Claudia perdemos parte de nuestro sentido de humanidad y, entonces, empezaremos también a morir en vida. A la injusticia y maldad, presentes en el feminicidio, debemos decir un contundente y enfático **NO**.

Los hombres que dispersó la danza

En este libro, Andrés Henestrosa (1906-2008) recupera la tradición mítica de los zapotecas para regalarnos una cosmogonía del Istmo de Tehuantepec.

En sus relatos funde las creencias populares y la herencia oral familiar con los estudios lingüísticos, históricos y antropológicos de Oaxaca, su estado natal.

Esta obra es un rescate del mundo zapoteca que nos abre un fascinante cofre con el tesoro cultural de aquellas tierras, donde encontramos mitología, leyendas e historias de la tradición popular oaxaqueña que nos permiten acceder a un mundo que nos da sentido de arraigo y orgullo por la tierra nuestra.

El libro se divide en tres: Dioses, santos y reyes; Dos caminos, y Cuatro relatos de animales. En cada parte la convivencia entre dioses, santos, hombres y animales se desprende siempre un precepto moral, no en un sentido restrictivo, sino en una enseñanza por los valores más importantes de la convivencia: respeto a la deidad, a la naturaleza y sus avasalladoras lecciones; respeto por los demás a partir de mensajes de tolerancia, solidaridad y amor hacia el débil y diferente.

El objetivo del autor no fue la búsqueda de la verdad histórica, como él mismo confiesa, sino el encuentro con la verdad poética. Andrés Henestrosa, cultivó la narrativa, poesía y el ensayo. Conoció primero su idioma nativo, el zapoteco, antes que el castellano, y se formó años más tarde, tras dejar atrás su tierra istmeña, en la UNAM, especializándose en la filología de las lenguas indígenas. El FCE también publicó de este autor *Los caminos de Juárez*.

Los hombres que dispersó la danza
Andrés Henestrosa
120 páginas, tamaño 11 x 17 cm, rústico,
Colección Popular
Fondo de Cultura Económica, 2019
ISBN 978-607-16-6522-5
Precio de Venta: **$60.00**

Budismo Zen y Psicoanálisis

Convocados a un seminario de Budismo Zen y Psicoanálisis, Erich Fromm y D.T. Suzuki presentaron dos célebres ponencias sobre el tema y dieron origen a este libro. En la primera parte, que corresponde a la intervención de Suzuki, se enuncia la primera pregunta del budismo Zen, que consiste en formularse algo tan simple como si las cosas están bien tal como están.

Ante tal disyuntiva, y la eventual respuesta del individuo de sentir insatisfacción, malestar y miedo, el budismo zen ofrece a sus practicantes nuevos caminos de introspección que los conduzcan a un derrotero diferente, en el cual ya no se pierda el tiempo con las angustias cotidianas y se valore, con todas sus consecuencias, cambiar el rumbo hacia la iluminación, entendida esta, de acuerdo con Fromm, como "la percepción inmediata, no refleja, de la realidad, sin contaminación afectiva ni intelectualización, la captación de mí mismo con el universo".

Afirma Suzuki: "el método zen consiste en conocer el objeto mismo y verlo desde dentro. Conocer la flor es convertirse en la flor, ser la flor, florecer como la flor, y gozar de la luz del sol y de la lluvia".

Mientras que el científico occidental observa y analiza la flor desde fuera, la disecciona y acaba con su vida, el budista zen la preserva y disfruta. El hombre occidental vive sujeto de la ciencia y la necesidad de tener más bienes materiales y se encasilla en una carrera hacia un círculo vicioso donde nada es suficiente.

El budista zen consagra sus días a ser un artista de la vida, es decir, un creador de vida, pues se despoja de los convencionalismos de occidente, del aparentar ser y vivir presa de la valoración de los otros, sujeto al qué dirán, a la posición social y al dinero, con una conducta indolente y egocéntrica; el budista zen ha salido de su prisión y se ha convertido en un artista de la vida, un hombre dueño de sí mismo y fiel a sí mismo: "Todo lo que está afuera le dice al individuo que no es nada, mientras que todo lo que está adentro le dice que es todo".

Budismo Zen y Psicoanálisis
Erich Fromm / D.T. Suzuki
156 páginas, tamaño 11 x 17 cm, rústico,
Colección Psicología, Psiquiatría y Psicoanálisis
Fondo de Cultura Económica, 1964
ISBN 978-968-16-0624-4
Precio de Venta: **$80.00**

Ahora lo Sabes

Tiempo de lectura: 1 minuto 15 segundos.

• LO AMARGO DE LOS REFRESCOS

Muchas calorías de Jarabe de Maíz, nada de nutrientes.

• CON LIMÓN SABE MÁS RICO

La fruta que realza, transforma y potencia el sabor de otros alimentos.

• COMPRAS EN LÍNEA QUE NO LLEGARON

Ya sabes qué hacer para que no te pase. Si te sucede acércate a Profeco.

• HUERTOS URBANOS

Espacios que nos llenan de esperanza para una alimentación sustentable.

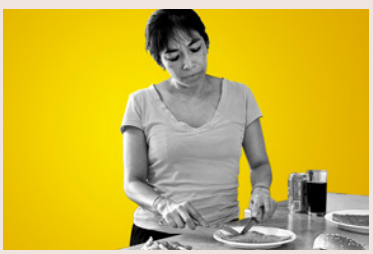
• TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

Ya puedes plantar tus hortalizas en casa y disfrutar de ellas todo el año.

• DESPEJA TUS DUDAS SOBRE EL BURÓ DE CRÉDITO

No es una lista negra y menos durante la pandemia si te apegaste a un programa de apoyo de la institución a quien le debes dinero.

• ALIMENTACIÓN, EMOCIONES Y EL COVID-19

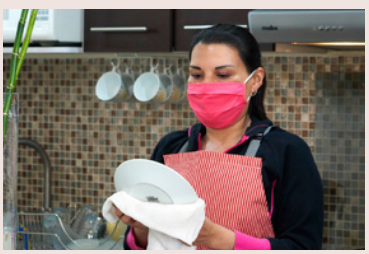


Una buena alimentación puede verse afectada por diversas razones. Detéctalas a tiempo.

• REGRESO A LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La transformación comienza con lo que llevas a tu mesa.

• TRABAJADORAS DEL HOGAR Y LA PANDEMIA



Más de 2 millones de personas se dedican al trabajo del hogar remunerado. Protejámoslas.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES

Información actualizada con los precios más altos y más bajos de gasolina, diésel y gas LP en todo el país.

Litro X Litro PROFECO

Descarga la aplicación en tu dispositivo móvil

Disponible en App Store

APLICACIÓN DE ANDROID EN Google play

LxL

LITRO X LITRO PROFECO

Quién es Quién en los Combustibles

Conviértete un **verificador ciudadano** de Profeco.

combustibles.profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ALERTAS:

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud, o integridad física.

Atención | **Precaución** | **Peligro**

Alerta 23/2020

PRODUCTO:
Combo 1 x Manija Libor 1 x Cerrojo
Doble Acabado Níquel Satinado
Modelo DCB25002-S/N, Marca Defiant.

CANTIDAD:
6,608 unidades

EMPRESA:
HOME DEPOT MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Se ha detectado incumplimiento de grado 3 ANSI fallando antes de los 250,000 ciclos (giros de manija); es decir, falla a los 43,178 ciclos. Por lo que, se concluyó que 2 o más componentes presentan diferencias en los materiales o proceso de fabricación.

SOLUCIÓN:
La empresa Home Depot México indicó que los consumidores deberán presentarse en el área de servicio al cliente de cualquier tienda Home Depot México con el producto para el proceso de devolución.

Alerta 17/2020

PRODUCTO:
Motocicletas YZF-R3
Modelo 2019

CANTIDAD:
120 unidades

EMPRESA:
YAMAHA MOTOR DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Yamaha detectó que en algunas unidades existe la posibilidad de que pudiera presentarse el desgaste de la manguera de freno delantero debido al continuo roce con el cable de la bocina.

SOLUCIÓN:
Yamaha está iniciando una campaña de modificación de fábrica, se deberá redirigir el cable conductor de la bocina para evitar que se frote la manguera de freno delantero. El inicio de campaña será a partir del 07 de abril de 2020 y tendrá vigencia hasta el día 07 de abril de 2022.

Alerta 22 /2020

PRODUCTO:
KIZASHI (A6B424)
Modelos 2009 a 2016

CANTIDAD:
2,285 unidades

EMPRESA:
SUZUKI MOTOR DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
En algunos casos, la vestidura de piel de la base del asiento del pasajero se puede encoger debido a largos y repetidos cambios en la humedad del ambiente. Esta condición puede generar una pequeña presión sobre el sensor de peso del asiento (OCS: Ocupant Clasification Module) que se encuentra en la parte baja de la base del asiento. Esto puede causar que el sensor OCS determine que una persona de bajo peso este ocupando el asiento, cuando en realidad éste se encuentre vacío. Esta incorrecta clasificación puede causar la activación de la bolsa de aire del pasajero, incrementando el riesgo de provocar alguna lesión.

SOLUCIÓN:
Suzuki de México indicó que para prevenir esta condición reemplazará la base del asiento del pasajero que incluye la nueva vestidura. La revisión, sustitución de piezas y mano de obra que se requieren para el cumplimiento de la campaña, no genera costo para los consumidores, aún si el auto se encuentre fuera de cobertura de la garantía original (3 años o 60,000 km).